

**HUBUNGAN ANTARA KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS DENGAN  
*PROBLEMATIC INTERNET USE* PADA REMAJA**



**Disusun oleh:**

**Retno Adinda Putri**

**1125153753**

**SKRIPSI**

**Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh**

**Gelar Sarjana Psikologi**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

**2019**

**LEMBAGA PERSETUJUAN PEMBIMBING  
DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI**

Hubungan Kesejahteraan Psikologis dengan *Problematic Internet Use* pada Remaja

Nama Mahasiswa : Retno Adinda Putri  
NIM. : 1125153753  
Program Studi : Psikologi  
Tanggal Ujian : Selasa, 20 Agustus 2019

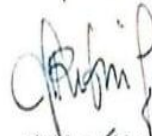
Pembimbing I



Dwi Kencana Wulan, M.Psi

NIP. 198212122014042001



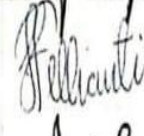


Pembimbing II



Fitri Lestari Issom, M.Si

NIP. 198005212008012008

**Panitia Ujian / Sidang Skripsi / Karya Inovatif**

Nama	Tandatangan	Tanggal
Dr. Gantina Komalasari, M.Psi (Penganggunjawab*)		26/08-2019
Dr. Gumgum Gumelar, M.Si (Wakil Penganggunjawab**)		29/08/2019
Fellianti Muzdalifah, M.Psi (Ketua Penguji***)		29/08/2019
Dr. Gumgum Gumelar, M.Si (Anggota****)		29/08/2019
Gita Irianda Rizkyani Medellu, M.Psi (Anggota)		28/08/2019

### LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta:

Nama : Retno Adinda Putri

NIM : 1125153753

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul "**Hubungan Kesejahteraan Psikologis dengan *Problematic Internet Use* pada Remaja**" adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Maret sampai dengan bulan Agustus 2019.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi/karya inovasi yang pernah dibuat orang lain atau jiplakan karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang ditimbulkan jika pernyataan saya ini tidak benar.

Jakarta, 22 Agustus 2019

Yang Membuat Pernyataan

METERAI  
TEMPEL  
0A9A9AFF879370093  
6000  
ENAM RIBURUPIAH  
(nama dan tanda tangan)  
Retno Adinda Putri

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademik Program Studi Psikologi, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Retno Adinda Putri  
NIM : 1125153753  
Program Studi : Psikologi  
Fakultas : Pendidikan Psikologi  
Jenis karya : Skripsi

demikian pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul :

Hubungan Kesejahteraan Psikologis dengan *Problematic Internet Use* pada Remaja

berserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan memublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 22 Agustus 2019

Yang menyatakan

METERAI  
TEMPEL  
618322AF198E445206  
6000  
RETO ADINDA PUTRI

## **MOTO DAN PERSEMBAHAN**

### **MOTO**

“Karena jika kita berupaya sekuat tenaga menemukan sesuatu, dan pada titik akhir upaya itu hasilnya masih nihil, maka sebenarnya kita telah menemukan apa yang kita cari dalam diri kita sendiri, yakni kenyataan, kenyataan yang harus dihadapi, sepahit apa pun keadaannya.” (Edensor - Andrea Hirata)

“Terlepas bagaimana akhirnya, alur hidup memang aneh dan pelik. Seperti pohon yang terus berbuah, sejatinya aku juga akan berubah, menjadi lebih baik dan hebat atau mengakar menjadi diri yang lebih kuat.” (Retno Adinda Putri)

### **PERSEMBAHAN**

Karya ilmiah ini penulis dedikasikan kepada kedua orang tua tercinta, Mama dan Almarhum Ayah, dan saudara-saudara penulis yang tidak pernah berhenti memberikan semangat, kasih sayang, dan doa. Serta untuk orang-orang terdekat yang secara langsung atau pun tidak langsung menjadi salah satu alasan penulis untuk dapat menyelesaikan karya ilmiah ini.

## ABSTRAK

Retno Adinda Putri

### **Hubungan antara Kesejahteraan Psikologis dengan *Problematic Internet Use* pada Remaja**

**Skripsi, Jakarta: Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi,  
Universitas Negeri Jakarta, 2019**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kesejahteraan psikologis dengan *problematic internet use* pada remaja dan untuk mengetahui apakah perilaku penggunaan internet yang berlebihan dipengaruhi oleh kesejahteraan psikologis.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan teknik pengumpulan data non-probabilitas *accidental sampling*. Penelitian dilakukan kepada 99 orang remaja berusia 15-19 tahun dengan karakteristik pemakaian internet lebih dari 5 jam per hari. Alat pengumpulan data menggunakan skala Likert yaitu *Generalized Problematic Internet Use 2* dan *Scale of Psychological Well-Being* dengan enam alternatif jawaban “sangat setuju”, “setuju”, “agak setuju”, “agak tidak setuju”, “tidak Setuju”, dan “sangat tidak setuju”.

Berdasarkan hasil perhitungan *Pearson Product Moment* diperoleh koefisien korelasi 0,477 dan  $p = 0,000$  ( $p > 0,05$ ), maka terdapat hubungan antara kesejahteraan psikologis dengan *problematic internet use* pada remaja, walaupun hubungan yang terjadi adalah hubungan positif yaitu semakin tinggi kesejahteraan psikologis individu maka penggunaan internetnya juga akan meningkat.

**Kata Kunci: Kesejahteraan Psikologis, *Problematic Internet Use*, Internet, Remaja**

## **ABSTRACT**

***Retno Adinda Putri,***

***Relationship between Psychological Well-Being and Problematic Internet Use  
in Adolescents***

***thesis, Jakarta: Study Program of Psychology, Faculty of Educational  
Psychology, State University of Jakarta, 2019***

*This study aims to determine the relationship between psychological well-being with problematic internet use in adolescents and whether excessive internet use behavior is influenced by psychological well-being.*

*This research uses quantitative research methods with non-probability accidental sampling data collection techniques. The study was conducted on 99 adolescents aged 15-19 years with internet usage characteristics of more than 5 hours per day. Data collection tools use a Likert scale namely Generalized Problematic Internet Use 2 and Scale of Psychological Well-Being with six alternative answers "strongly agree", "agree", "somewhat agree," somewhat disagree "," disagree ", and "very disagree".*

*Based on the results of Pearson Product Moment obtained correlation coefficient of 0.477 and  $p = 0.000$  ( $p > 0.05$ ), there is a relationship between psychological well-being and problematic internet use in adolescents, although the relationship that occurs is a positive relationship which means the higher psychological well-being of an individual, the internet usage is also will increase.*

***Keywords: Psychological Well-Being, Problematic Internet Use, Internet,  
Adolescents***

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis mampu menjalankan dan menyelesaikan proses penyusunan skripsi yang dilakukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi pada program studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.

Penulis menyadari bahwa dalam skripsi ini masih terdapat kekurangan, sehingga kritik dan saran yang sifatnya membangun sangat penulis harapkan demi perbaikan dan penyempurnaan skripsi ini. Pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak berikut:

1. Ibu Dr. Gantina Komalasari, M.Psi selaku Dekan Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta beserta jajarannya yang telah memberikan izin bagi penulis untuk melakukan penelitian dan menyelesaikan tugas akhir skripsi.
2. Ibu Mira Aryani, Ph.D selaku Ketua Jurusan Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan izin bagi penulis dalam penyusunan skripsi ini.
3. Ibu Dwi Kencana Wulan, M.Psi selaku pembimbing I yang telah meluangkan waktu dan senantiasa dengan senang hati membimbing, memberikan arahan, dan memberikan motivasi kepada penulis selama proses penyusunan skripsi.
4. Ibu Fitri Lestari Issom, M.Si selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan motivasi selama penyusunan skripsi.
5. Bapak/Ibu dosen di lingkungan Fakultas Pendidikan Psikologi atas jasa dan ilmu yang diberikan kepada penulis selama menempuh pendidikan di Universitas Negeri Jakarta. Demikian juga karyawan yang banyak membantu dalam bidang administrasi untuk kegiatan akademik.
6. Teristimewa kepada Almarhum Ayahanda Chalid yang telah menjadi alasan terbesar terciptanya semangat bagi penulis dalam penyelesaian skripsi, Ibunda Dian Damayanti, serta saudara kandung penulis Rizky Ramdhona



Putra, Ratna Putri Pratama, dan Rima Handini Putri yang telah memberikan segala cinta, kasih sayang, dan perhatiannya dengan tulus, serta doa yang tidak henti-hentinya dipanjatkan kepada Allah SWT demi kelancaran dan keberhasilan penulis.

7. Bulalak (Diani, Sri, Rezha, Cici, Sintia, Syifa, Metha, dan Hilmi) yang telah setia dan tulus memberikan segala dorongan, motivasi, semangat, suka dan duka bersama penulis selama proses penyusunan skripsi maupun selama proses perkuliahan.
8. Kelas A 2015 yang telah memberikan banyak semangat, motivasi, hiburan, dan dukungan yang sangat berpengaruh untuk penulis selama proses penyelesaian skripsi maupun selama proses perkuliahan.
9. Semua pihak termasuk orang-orang terdekat yang tidak mungkin disebutkan satu per satu yang telah memberikan pengaruh dalam membantu penyelesaian skripsi ini.

Atas segala bantuan dan partisipasi yang diberikan dalam penyusunan skripsi ini semoga menjadi amal dan mendapatkan balasan dari Allah SWT. Penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi penulis sendiri dan semua pihak.

Jakarta, 22 Agustus 2019

Penulis

## DAFTAR ISI

LEMBAR JUDUL .....	i
LEMBAR PENGESAHAN KOMISI PEMBIMBING .....	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI .....	iii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS .....	iv
LEMBAR MOTO DAN PERSEMBAHAN .....	v
ABSTRAK .....	vi
ABSTRACT .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR TABEL .....	xiii
DAFTAR GAMBAR .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xv
BAB I PENDAHULUAN .....	1
1.1.Latar Belakang.....	1
1.2.Identifikasi Masalah .....	7
1.3.Pembatasan Masalah .....	7
1.4.Rumusan Masalah .....	7
1.5.Tujuan Penelitian.....	7
1.6.Manfaat Penelitian.....	7
1.6.1.Manfaat teoritis .....	7
1.6.2.Manfaat praktis.....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
2.1. <i>Problematic Internet Use</i> .....	9
2.1.1.Definisi <i>problematic internet use</i> .....	9
2.1.2.Aspek-aspek <i>problematic internet use</i> .....	9
2.1.3.Gejala-Gejala <i>problematic internet use</i> .....	11
2.1.4.Tipe-Tipe <i>problematic internet use</i> .....	12

2.1.5.Faktor penyebab <i>problematic internet use</i> .....	13
2.2.Kesejahteraan Psikologis .....	13
2.2.1.Definisi kesejahteraan psikologis.....	13
2.2.2.Aspek-aspek kesejahteraan psikologis .....	13
2.2.3.Faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis .....	16
2.3.Remaja.....	18
2.4.Dinamika Hubungan Kesejahteraan Psikologis dengan PIU .....	19
2.5.Kerangka Konseptual .....	21
2.6.Hipotesis .....	21
2.7.Penelitian yang Relevan .....	22
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>24</b>
3.1.Jenis Penelitian .....	24
3.2.Identifikasi Variabel Penelitian .....	24
3.3.Operasionalisasi Variabel Penelitian .....	24
3.3.1.Definisi konseptual.....	24
3.3.2.Definisi operasional .....	25
3.4.Populasi dan Sampel.....	26
3.4.1.Populasi .....	26
3.4.2.Sampel.....	26
3.5.Teknik Pengumpulan Data .....	26
3.5.1.Instrumen penelitian.....	26
3.5.2.Uji coba instrumen penelitan .....	28
3.5.3.Hasil modifikasi instrumen .....	30
3.6.Analisis Data .....	34
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>35</b>
4.1.Gambaran responden penelitian .....	35
4.1.1.Kategorisasi.....	36
4.2.Prosedur Penelitian .....	37
4.2.1.Persiapan Penelitian .....	37
4.2.2.Pelaksanaan Penelitian .....	38
4.3.Hasil Analisis Data Penelitian .....	38
4.3.1.Hasil uji asumsi .....	38

4.3.2.Hasil uji analisis data .....	40
4.4.Pembahasan .....	43
4.5.Keterbatasan Penelitian .....	45
<b>BAB V KESIMPULAN .....</b>	<b>45</b>
5.1.Kesimpulan.....	45
5.2.Implikasi .....	45
5.3.Saran .....	45
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>47</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>51</b>
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>67</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Tabel Validitas dan Reliabilitas Instrumen GPIUS 2 .....	29
Tabel 3.2. Tabel Validitas dan Reliabilitas Instrumen SPWB .....	29
Tabel 3.3. Hasil Reliabilitas dan Validitas Instrumen Akhir .....	30
Tabel 3.4. Hasil Reliabilitas dan Validitas Dimensi SPWB .....	30
Tabel 3.5. <i>Blueprint Generalized Problematic Internet Use 2</i> (GPIUS 2) .....	31
Tabel 3.6. <i>Blueprint Scale of Psychological Well-Being</i> (SPWB) .....	32
Tabel 3.7. <i>Blueprint</i> Akhir Instrumen SPWB .....	33
Tabel 4.1. Usia Responden .....	35
Tabel 4.2. Jenis Kelamin Responden .....	35
Tabel 4.3. Waktu Penggunaan Responden.....	36
Tabel 4.4. Rumus Kategorisasi .....	36
Tabel 4.5. Kategori skor GPIUS 2 Responden .....	37
Tabel 4.6. Kategori Skor SPWB Responden .....	37
Tabel 4.7. Hasil Uji Normalitas .....	39
Tabel 4.8. Hasil Data Statistik .....	40
Tabel 4.9. Hasil Uji Korelasi Kesejahteraan Psikologis dengan PIU .....	40
Tabel 4.10. Korelasi Skor Dimensi Otonomi dengan PIU .....	41
Tabel 4.11. Korelasi Skor Dimensi Penguasaan Lingkungan dengan PIU .....	41
Tabel 4.12. Korelasi Skor Dimensi Petumbuhan Diri dengan PIU.....	41
Tabel 4.13. Korelasi Skor Dimensi Hubungan Positif dengan PIU .....	42
Tabel 4.14. Korelasi Skor Dimensi Tujuan Hidup dengan PIU.....	42
Tabel 4.15. Korelasi Skor Dimensi Penerimaan Diri dengan PIU .....	42

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1. Grafik Hasil Uji Linearitas .....	39
---	----

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1. Hasil Analisis Statistik SPSS Uji Validitas dan Reliabilitas .....	51
Lampiran 2. Hasil Analisis Pengujian Asumsi Penelitian .....	61
Lampiran 3. Contoh Instrumen Skala Penelitian .....	65

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1. Latar Belakang**

Perkembangan teknologi yang semakin canggih pada era ini memudahkan setiap individu untuk mendapatkan informasi secara cepat. Semakin majunya teknologi membantu sebagai sarana komunikasi antar individu dan memudahkan interaksi jarak jauh. Saat ini, teknologi seperti telepon seluler, tablet, internet sering digunakan oleh masyarakat untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari. Teknologi telah membuat hidup lebih mudah dan sekarang masyarakat tampak tidak bisa hidup tanpa teknologi. Telepon seluler dan internet membantu dalam memfasilitasi komunikasi di antara setiap individu. Jejaring sosial melalui telepon seluler dan internet adalah hal biasa yang ada dalam masyarakat saat ini (Echeburúa & de Corral dalam Agarwal & Kar, 2015).

Bersamaan dengan berkembangnya teknologi, internet menjadi salah satu penunjang komunikasi yang paling berpengaruh terhadap kehidupan masyarakat. Internet merupakan salah satu bentuk dari majunya teknologi. Perkembangan internet telah merevolusi penyebaran informasi di seluruh dunia. Sifat dari internet yang sangat interaktif telah menciptakan komunitas virtual di seluruh dunia. Semua orang dapat terlibat dalam berbagai aktivitas daring mulai dari bertukar informasi atau ide, bersosialisasi, berbelanja, merencanakan perjalanan, dan bermain permainan daring di komunitas virtual, hingga aktivitas seperti interaksi erotis, perjudian, dan lainnya. Kemudahan akses internet dan banyaknya aktivitas telah melibatkan populasi yang sangat besar, menjadikan internet sebagai media yang sangat kuat dan berpotensi menimbulkan kecanduan. Ketersediaan perangkat seluler sepanjang waktu berdampak pada batas penggunaan internet dan sulit bagi pengguna untuk menentukan kapan mereka menggunakan internet. Internet telah terintegrasi begitu baik ke dalam kehidupan manusia sehingga, bagi banyak orang, sangat sulit membayangkan hidup tanpa internet (Wallace, 2014; Wong, Yuen, & Li, 2015; Amichai-Hamburger & Barak, 2009).



Saat ini, jumlah pengguna internet di Indonesia diproyeksikan sebanyak 175 juta pada tahun 2019, atau sekitar 65,3% dari total populasi 268 juta orang. Peningkatan pengguna internet terutama ditunjang oleh semakin meluasnya penggunaan telepon pintar (*smartphone*) dan selesainya proyek pembangunan kabel serat optik Palapa Ring yang menyambungkan jaringan internet ke seluruh wilayah Indonesia (Muslim, 2019). Hal tersebut jika dibandingkan dengan survei yang telah dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) pada tahun 2017 mengenai penetrasi dan perilaku pengguna internet, jumlah pengguna internet di Indonesia mengalami peningkatan. Hasil survei mencatat bahwa pengguna mencapai 143,26 juta dari total 262 juta orang populasi penduduk di Indonesia. Bisa disimpulkan bahwa jumlah pengguna internet di Indonesia mengalami peningkatan sebanyak 32,26 juta orang pada tahun 2019. Berdasarkan hasil survei APJII juga tercatat bahwa 16,68% pengguna internet dari total populasi adalah pengguna berusia 13-18 tahun.

Remaja merupakan salah satu pengguna aktif internet saat ini. Amichai-Hamburger & Barak (2009) menjelaskan bahwa internet memiliki peranan yang terus berkembang di kehidupan generasi dewasa, namun internet justru jauh lebih pesat perkembangannya di kehidupan generasi remaja. Hal ini didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan pada 2014 oleh UNICEF, bersama para mitra termasuk Kementerian Komunikasi dan Infomatika serta Universitas Harvard, yang mencatat bahwa pengguna internet di Indonesia yang berasal dari kalangan anak-anak dan remaja berusia 10-19 tahun mencapai 30 juta jiwa, dengan persentase 98% dari anak dan remaja mengaku mengetahui tentang internet dan 79,5% diantaranya adalah pengguna internet.

Penggunaan internet paling tinggi adalah pada kelompok usia 16-24 tahun dimana individu sedang mengalami periode kritis dalam perkembangan sosial dan emosional (Oguz, Zayim, Özel, & Saka, 2008; TUIK, 2017, dalam Odacı & Kalkan, 2010), hal ini membuat kelompok usia tersebut dapat dianggap sebagai kelompok usia yang berisiko untuk mengalami kecanduan internet. Upaya kaum muda untuk membangun identitas diri mereka, menjadi bagian dari suatu kelompok dan menerima penerimaan dan persetujuan kelompok dapat menyebabkan mereka

beralih ke berbagai media dan membuat kemudahan yang diberikan oleh penggunaan internet tampak menarik.

Perkembangan teknologi yang terjadi secara cepat membuat remaja mudah untuk mengakses informasi baru dan berkomunikasi dengan orang lain. Meskipun adanya teknologi menawarkan pengetahuan dan menghubungkan mereka dengan orang-orang dengan minat yang sama, remaja yang menghabiskan banyak waktu menjelajahi jejaring dan laman media sosial menempatkan diri mereka pada risiko depresi, kecemasan, harga diri rendah, dan invasi pada informasi pribadi mereka. Informasi sensitif yang dimiliki oleh mereka dapat dengan cepat menyebar ke massa, dan dampaknya hampir mustahil untuk menghapusnya dari dunia maya (Tafur, 2018).

Penggunaan internet juga banyak memberikan dampak positif pada penggunanya seperti salah satunya adalah menjadi penunjang pembelajaran, dibalik kegunaan internet dampak lain dari penggunaannya adalah timbulnya perilaku kecanduan dan ketergantungan oleh individu terhadap internet, mengakibatkan penggunaan yang salah pada beberapa individu dan menyebabkan permasalahan pada kehidupan mereka. Kemudahan-kemudahan penggunaan internet yang diperoleh dapat menyebabkan seseorang menjadi kecanduan internet (Young & Abreu, 2011). Jika dampak tersebut mempengaruhi kehidupan individu seperti kondisi fisik, psikologis, maupun aspek kehidupan lainnya, maka perilaku tersebut dapat dikategorikan sebagai perilaku *problematic internet use*.

Karakteristik individu yang mengalami *problematic internet use* (PIU), yaitu: individu yang memiliki masalah psikososial seperti depresi dan kesepian; individu tersebut lebih banyak melakukan interaksi sosial secara daring sebagai alternatif dari komunikasi tatap muka karena dianggap kurang mengancam; keinginannya untuk selalu interaksi secara daring membuat individu tersebut memiliki persoalan interaksi sosial lewat internet yang berlebihan dan kompulsif sehingga berdampak pada bidang kehidupannya yang lain (Caplan, 2003). Menurut Young (1997), *problematic internet use* adalah penggunaan internet untuk berbagai aktivitas daring yang dilakukan secara berlebihan sampai ke tahap yang dapat memberikan dampak negatif bagi kondisi fisik, kesehatan psikologis, lingkungan sosial,

kemampuan akademis, hubungan dengan individu lain, dan berbagai area kehidupan lainnya. Bahkan dampak *problematic internet use* dapat menciptakan gangguan sosial serta masalah klinis pada individu (Wong, Yuen, & Li, 2015).

Definisi *problematic internet use* menekankan pada lamanya waktu yang dihabiskan di internet, kegelisahan dan perasaan cepat marah diamati pada saat tidak ada penggunaan internet, dan tanda-tanda seperti merasa membutuhkan waktu yang lebih lama untuk melakukan aktivitas daring/*online* (Young & Rodgers, 1998). Berhubungan dengan hal ini, sebuah penelitian yang dilakukan oleh Andangsari dan Fitri (2014) mengenai permasalahan penggunaan internet yang ditunjukkan melalui penggunaan Facebook oleh remaja di Jakarta Barat, menunjukkan bahwa mayoritas remaja walaupun penggunaannya dalam Facebook tergolong rendah dan kurang aktif namun mereka merasa panik atau cemas jika *smartphone* mereka tertinggal di rumah. Andangsari dan Fitri mengungkapkan bahwa hal ini dapat menjadi indikasi bahwa sesungguhnya para remaja mungkin secara perilaku tidak terlihat bentuk kompulsif terhadap interaksi daring pada Facebook. Namun, secara kompulsif pada area kognitif ada kemungkinan mereka ingin selalu melakukan aktivitas daring walaupun sesungguhnya mereka sedang tidak terhubung pada internet atau *offline*.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Kahfi (2014) mengenai hubungan antara PIU dan kesepian pada remaja pengguna Facebook di Jakarta menemukan bahwa terdapat hubungan positif antara PIU dan kesepian yaitu penggunaan internet yang berlebihan dapat menimbulkan penggunaan internet bermasalah. Semakin tinggi PIU maka kesepian yang dialami remaja akan semakin tinggi. Hasil penelitian tersebut diperkuat dari sebuah studi, menurut Koc (2011) yang mengatakan bahwa penggunaan internet menyebabkan peningkatan gangguan psikologis seperti depresi dan kesepian. Selain itu, pengguna internet yang tidak memiliki dukungan sosial mencari solusi melalui aktivitas daring untuk menyelesaikan masalah mereka, hal ini menyebabkan masalah psikologis lebih lanjut dan gejala kecemasan.

Odacı dan Celik (2013) dalam penelitian mereka mengemukakan bahwa individu dengan skor PIU yang tinggi memiliki kecenderungan lebih besar terhadap rasa malu dan agresi. Individu yang bermasalah dalam penggunaan internetnya

lebih cenderung pemalu dan agresif. Kecenderungan tersebut dapat mengakibatkan penurunan keberhasilan individu dalam situasi pembelajaran, karena individu akan kekurangan kompetensi untuk menunjukkan perilaku aktif dalam mendapatkan informasi dan pengetahuan yang lebih.

Individu dengan PIU menghabiskan lebih banyak waktu di lingkungan virtual dan mereka terlibat dalam komunikasi tatap muka yang lebih sedikit. Akibatnya, tidak bisa dihindari bahwa ketika mereka berada di lingkungan yang sama seperti orang lain, mereka tidak akan tahu bagaimana harus bersikap, tidak akan mampu menjalin hubungan sosial. Penelitian melaporkan bahwa individu yang mengalami hambatan dalam hubungan sosial sering menggunakan internet untuk membangun kembali dan mempertahankan hubungan pribadi mereka. Ini juga menunjukkan bahwa mereka lebih menggunakan internet daripada komunikasi tatap muka untuk memenuhi kebutuhan hubungan interpersonal mereka (Inderbiten, Walters, & Bukowski, 1997; Kubey, Lavin, & Barrows, 2001 dalam Odacı dan Celik, 2013). Hal tersebut juga sejalan dengan penelitian Andangsari, Godwin dan Gumilar (2013) mengenai penggunaan situs jejaring sosial dan kebutuhan kelekatan psikologis (*psychological attachment*) pada penduduk dewasa awal di Indonesia bahwa situs jejaring sosial daring seperti Facebook telah berubah fungsi untuk melayani kebutuhan dasar manusia. Terlepas dari dampak negatif Facebook, misalnya, kecanduan internet, penguntit, dan kasus pemerkosaan yang dimulai dari Facebook, orang-orang menggunakannya untuk memenuhi kebutuhan kelekatan (*attachment*) mereka. Gaya kelekatan memengaruhi perilaku dan harapan sosial daring mereka, terutama individu-individu dengan kelekatan cemas. Hal itu karena media jejaring sosial daring memungkinkan individu untuk memiliki kedekatan dengan orang lain tanpa harus merasa cemas seperti yang mereka lakukan dalam hubungan langsung atau *offline*.

Individu yang tidak sehat secara psikososial (misalnya, kesepian), mengalami kesulitan tidak hanya pada mempertahankan interaksi sosial yang sehat dalam kehidupan nyata mereka tetapi juga mengatur penggunaan internet mereka. Selain itu, individu tersebut akhirnya menambahkan masalah lain bagi kehidupan mereka selain kesepian mereka. Meningkatnya masalah mendorong mereka untuk lebih

mengandalkan aktivitas daring kesukaan mereka sebagai cara untuk mengurangi atau melarikan diri dari masalah mereka yang bertambah, yang dapat mengisolasi mereka dan meningkatkan kesepian (Kim, LaRose, & Peng, 2009). Hal tersebut didukung oleh sebuah penelitian mengenai hubungan antara kesejahteraan psikologis dan kecanduan internet pada mahasiswa yang dilakukan oleh Cardak Mehmet (2013) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kecanduan internet dan kesejahteraan psikologis, dimana tingginya tingkat kecanduan internet berhubungan dengan rendahnya tingkat kesejahteraan psikologis yaitu menurunnya interaksi sosial, depresi, kesepian, dan rendahnya tingkat harga diri.

Davis (dalam Caplan, 2003) memberikan sebuah hipotesa bahwa orang yang memiliki kondisi psikopatologis tertentu seperti kesepian, depresi, atau stress dapat ditunjukkan melalui kondisi kognitif maladaptif yang kemudian dikaitkan dengan perilaku maladaptif mereka, dalam hal ini perilaku *problematic internet use*, serta respons maladaptif yaitu terganggunya kondisi kehidupan mereka. Davis mengungkapkan bahwa PIU merupakan akibat dari kondisi psikopatologis yang dimiliki oleh seseorang.

Berdasarkan pemaparan tersebut ditunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis mempengaruhi perilaku *problematic internet use*. Tingkat kecanduan internet yang tinggi hingga berdampak pada kehidupan individu dipengaruhi kesejahteraan psikologis mereka yang berbanding terbalik pada konsep kesejahteraan psikologis yang dikaitkan dengan pemikiran yang fleksibel dan kreatif, perilaku prososial, dan kesehatan fisik yang baik (Huppert, 2009).

Kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) menurut Ryff (1989) yaitu sebuah kondisi dimana individu memiliki sikap yang positif terhadap dirinya sendiri dan orang lain, dapat membuat keputusan sendiri dan mengatur tingkah lakunya sendiri, dapat menciptakan dan mengatur lingkungan yang kompatibel dengan kebutuhannya, memiliki tujuan hidup, dan membuat hidup mereka lebih bermakna serta berusaha mengeksplorasi dan mengembangkan diri.

Meskipun penelitian tentang hubungan antara penggunaan internet dan kesejahteraan psikologis telah memaparkan tentang pengaruhnya pada penggunaan

internet, masih terdapat beberapa masalah penting yang perlu dipahami lebih lanjut. Penggunaan internet memiliki pengaruh yang kecil namun negatif dari kesejahteraan psikologis, penting untuk memahami metodologi yang lebih baik dalam meneliti penggunaan internet (Huang, 2014). Berdasarkan penjelasan tersebut, peneliti ingin melihat apakah terdapat hubungan antara kesejahteraan psikologis dan *problematic internet use* pada remaja.

### **1.2. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, maka identifikasi masalah dalam penelitian ini, sebagai berikut:

- a. Perilaku penggunaan internet yang berlebih mempengaruhi aspek kehidupan penggunanya.
- b. Gejala psikologis juga dapat mempengaruhi aktivitas penggunaan internet.

### **1.3. Pembatasan Masalah**

Pembatasan masalah pada penelitian ini adalah hubungan perilaku *problematic internet use* dengan dimensi-dimensi yang dimiliki oleh kesejahteraan psikologis yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan diri pada remaja.

### **1.4. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah, rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut: Apakah terdapat hubungan antara kesejahteraan psikologis dan *problematic internet use* pada remaja?

### **1.5. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kesejahteraan psikologis dan *problematic internet use* pada remaja.

### **1.6. Manfaat Penelitian**

#### **1.6.1. Manfaat Teoretis**

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman, pandangan baru, dan masukan dalam pengembangan teori mengenai kesejahteraan psikologis dan *problematic internet use*.

### **1.6.2. Manfaat Praktis**

Penelitian ini diharapkan memberikan pengetahuan yang luas khususnya pada remaja pengguna internet. Sehingga dapat mengetahui batasan dari perilaku penggunaan internet dan dapat meningkatkan kesadaran diri terhadap kondisi fisik maupun psikologis individu terkait perilaku penggunaannya.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1. *Problematic Internet Use***

##### **2.1.1. Definisi *Problematic Internet Use***

Caplan (2003) menyatakan bahwa *Problematic Internet Use* (PIU) merupakan sindrom multidimensional yang terdiri dari gejala kognitif, emosional, dan perilaku yang mengakibatkan kesulitan seseorang dalam mengelola kehidupannya disaat *offline*.

Young (1997) mengungkapkan bahwa *problematic internet use* adalah penggunaan internet untuk kegiatan daring yang dilakukan secara berlebihan hingga memberika dampak negatif bagi kondisi kesehatan psikologis, kondisi fisik, lingkungan sosial, kemampuan akademis, hubungan dengan orang lain, dan dampak di berbagai aspek kehidupan lainnya.

Morahan & Schumacer (1998) mengungkapkan bahwa gangguan-gangguan dari penggunaan internet secara berlebihan berhubungan dengan masalah sosial, akademik, keluarga, dan pekerjaan. Gejala-gejala yang muncul di antaranya keasikan mengakses internet, tidak mampu mengontrol penggunaan internet, berbohong atau menyembunyikan perilakunya, penarikan diri secara psikologis (*psychological withdrawal*), dan berlanjut menggunakan internet meskipun berdampak tidak baik.

##### **2.1.2. Aspek-Aspek *Problematic Internet Use***

Caplan (2010) menyebutkan bahwa terdapat beberapa dimensi dalam menggambarkan PIU (*problematic internet use*), yaitu:

- a. Preferensi untuk Interaksi Sosial Daring (*Preference for online social interaction/POSI*)

POSI adalah gejala kognitif yang penting dari PIU dan secara umum dicirikan dengan keyakinan bahwa individu akan lebih aman, lebih efektif,



lebih percaya diri, dan lebih nyaman melakukan interaksi interpersonal secara daring daripada kegiatan tatap muka secara langsung. Caplan (2003) berpendapat bahwa individu yang kesepian, cemas secara sosial, atau memiliki keterampilan sosial yang rendah juga dapat memiliki tingkat POSI yang lebih tinggi karena mereka berpikir interaksi daring kurang mengancam dan mereka menganggap diri mereka lebih efektif secara sosial ketika berinteraksi dengan orang lain secara daring.

b. Regulasi Emosi (*mood regulation*)

Regulasi emosi merupakan gejala kognitif umum dari PIU yang mencerminkan motivasi individu dalam menggunakan internet untuk meningkatkan keadaan suasana hati mereka. Caplan (2007) berpendapat bahwa individu yang cemas secara sosial mungkin lebih suka melakukan interaksi secara daring karena dapat mengurangi kecemasan mereka tentang diri mereka sendiri dalam situasi interpersonal. Pada model sosio-kognitif dari penggunaan internet yang tidak diregulasi juga menekankan peran regulasi emosi dalam perkembangan regulasi diri yang kurang (Kim, LaRose, & Peng, 2009).

c. Regulasi Diri yang Kurang (*deficient self-regulation*)

Berpusat pada kegagalan yang dialami oleh individu ketika mereka mencoba untuk mengamati dan menilai penggunaan internet mereka disaat individu mencoba untuk menyesuaikan pola penggunaan internet yang mereka lakukan. Regulasi diri yang kurang ini dibagi menjadi dua bagian, yaitu:

1. Cognitive Preoccupation

Dimensi mengacu pada pola pikir obsesif pada penggunaan internet. Caplan dan High (2007; dalam Caplan, 2010) menyatakan bahwa hubungan antara penggunaan internet dan dampak negatifnya lebih jelas terlihat ketika adanya *cognitive preoccupation*. Dengan kata lain, menunjukkan bahwa bagaimana pola pikir individu tentang internet dapat membantu menjelaskan apakah mereka mengalami dampak negatif terkait dengan penggunaannya.

2. Penggunaan internet yang kompulsif

Penggunaan internet yang kompulsif adalah keinginan seseorang untuk terus menggunakan internet bahkan ketika dirinya tidak sedang memerlukan penggunaan internet. Individu mengalami kesulitan untuk mengontrol waktu dan pemakaian dalam menggunakan internet (Caplan, 2010). Shapira, dkk (2003 dalam Caplan 2010) menyimpulkan bahwa PIU dapat digolongkan sebagai gangguan kontrol impuls. Kurangnya regulasi diri, dalam bentuk cognitive preoccupation dan perilaku kompulsif, memiliki peran penting dalam PIU.

d. Dampak Negatif (*negative outcomes*)

Dampak negatif merupakan dampak yang dirasakan oleh pengguna internet seperti kesulitan dalam mengatur hidup, gangguan kehidupan sosial serta permasalahan-permasalahan lainnya (Caplan, 2010).

Berdasarkan pemaparan diatas, dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek yang menggambarkan ciri dari *problematic internet use* dalam penelitian ini adalah POSI, regulasi emosi, regulasi emosi yang kurang, cognitive preoccupation, penggunaan internet kompulsif, dan dampak negatif.

### 2.1.3. Gejala-Gejala *Problematic Internet Use*

Davis (2001) gejala-gejala PIU, antara lain:

1. Pikiran yang obsesif terhadap internet.
2. Ketidakmampuan untuk menghentikan penggunaan internet.
3. Merasa bahwa internet adalah satu-satunya “teman” bagi individu. Individu merasa bahwa internet adalah satu-satunya tempat di mana mereka merasa nyaman dengan diri mereka sendiri dan dunia di sekitar mereka.
4. Memikirkan tentang internet saat sedang daring.
5. Mengantisipasi waktu untuk melakukan aktivitas daring di masa depan,
6. Menghabiskan banyak uang untuk waktu internet dan pengeluaran lain semacamnya.
7. Menghabiskan lebih sedikit waktu untuk melakukan kegiatan yang menyenangkan daripada sebelum terjadi PIU. Apa yang tadinya menyenangkan bagi mereka tidak lagi menyenangkan.

8. Individu mengisolasi diri dari temannya, demi teman daring. Individu menjadi terisolasi secara sosial. Akhirnya, individu dengan PIU memiliki rasa bersalah tentang penggunaan daring mereka.
9. Menjadi sering berbohong kepada teman-teman mereka tentang berapa banyak waktu yang mereka habiskan untuk aktivitas daring, dan menganggap kegiatan internet yang mereka lakukan merupakan hal rahasia untuk orang lain.
10. Merasa tidak dapat berhenti. Sementara mereka mengerti bahwa apa yang mereka lakukan tidak sepenuhnya dapat diterima secara sosial, mereka tidak dapat berhenti.
11. Merasa berkurangnya harga diri dan gejala PIU lebih lanjut.

#### **2.1.4. Tipe-Tipe *Problematic Internet Use***

Secara teoritis, Davis (2001) menyebutkan bahwa terdapat dua tipe PIU yaitu *specific* dan *generalized*. *Specific* PIU berhubungan hanya pada satu aspek dari internet dan dampak negatif muncul merupakan hasil dari penggunaan konten-konten spesifik tertentu yang meliputi stimulus-stimulus yang dapat diakses baik secara daring maupun tidak, seperti berjudi, permainan daring, dan aktivitas seksual secara eksplisit, sedangkan *generalized* PIU meliputi penggunaan internet secara umum dan multidimensi, merujuk pada masalah yang dikaitkan dengan konteks sosial khusus yang ada di internet, termasuk membuang-buang waktu untuk aktivitas daring, tanpa tujuan yang jelas.

Perbedaan yang cukup besar dari kedua tipe PIU tersebut adalah pengguna internet yang lebih umum. Salah satu elemen yang berkontribusi pada sebab-akibat *generalized* PIU terkait dengan konteks sosial individu. Secara khusus, kurangnya dukungan sosial dari keluarga atau teman dan/atau isolasi sosial akan menghasilkan *generalized* PIU. *Generalized* PIU melibatkan pengeluaran waktu yang tidak biasa untuk internet, baik membuang-buang waktu tanpa tujuan atau menghabiskan banyak waktu di ruang obloran. Individu dapat memeriksa *email* mereka beberapa kali sehari dan/atau menghabiskan sebagian besar hari di internet. Prokrastinasi memainkan peran penting dalam perkembangan dan pengontrolan pada *generalized* PIU. Individu dengan *generalized* PIU menggunakan internet untuk menunda

tanggung jawab mereka. Waktu yang terbuang ini menghasilkan masalah yang signifikan dengan fungsi sehari-hari, karena tanggung jawab ditunda dan tekanan meningkat. Individu dengan *generalized* PIU jauh lebih bermasalah karena patologi mereka mungkin tidak akan ada jika tidak ada internet. Meskipun mereka mungkin memiliki beberapa psikopatologi sebelumnya, rentan terhadap kognisi maladaptif, dan terisolasi secara sosial, mereka tidak memiliki cara untuk mengekspresikan kecemasan mereka. Internet, dalam peran sosialnya, bertindak sebagai alat komunikasi hingga tingkat paling ekstrem (Davis 2001).

#### **2.1.5. Faktor Penyebab *Problematic Internet Use***

Dari beberapa penelitian yang telah dilakukan sebelumnya bahwa PIU (*problematic internet use*) memiliki hubungan yang sangat signifikan dengan beberapa faktor dibawah ini :

- a. Depresi (Caplan, 2003; Mehmet 2013),
- b. Harga diri rendah (Mehmet, 2013),
- c. Kesepian (Kim, LaRose, & Peng, 2009; Caplan, 2003; Mehmet, 2013),
- d. Gejala psikologis (Caplan, 2003),
- e. Gangguan sosial (Wong, Yuen, & Li, 2015),
- f. Dukungan sosial rendah (Davis, 2001),
- g. Kepuasan dari penggunaan internet (Kim, LaRose, & Peng, 2009).

### **2.2. Kesejahteraan Psikologis**

#### **2.2.1. Definisi Kesejahteraan Psikologis**

Menurut Ryff (1989), yaitu sebuah kondisi dimana individu memiliki sikap positif terhadap diri sendiri dan orang lain, dapat membuat keputusan dan mengatur tingkah lakunya sendiri, dapat menciptakan dan mengatur lingkungan yang sesuai dengan kebutuhannya, memiliki tujuan dalam hidup, mampu membuat hidup lebih bermakna dan memiliki usaha dalam mengeksplorasi dan mengembangkan diri.

#### **2.2.2. Aspek-Aspek Kesejahteraan Psikologis**

Ryff (1989) mengembangkan enam dimensi kesejahteraan psikologis, yaitu:

1. Penerimaan Diri (*Self-Acceptance*)

Menurut Ryff (1989, 1995), semakin seseorang dapat menerima diri sendiri, maka ia akan semakin memiliki sikap positif terhadap diri sendiri. Mampu memahami dan menerima semua aspek diri, termasuk kualitas diri yang buruk dan memandang masa lalu sebagai sesuatu yang dapat dimaknai. Sebaliknya, jika seseorang rendah dalam penerimaan diri maka ia akan semakin tidak puas dengan dirinya sendiri, merasa kecewa dengan masa lalu, dan tidak mampu menerima kualitas dirinya sehingga menimbulkan perasaan ingin menjadi orang lain.

Penerimaan diri juga diartikan sebagai karakteristik aktualisasi diri, fungsi terbaik dan kematangan dalam hidup. Penerimaan diri dapat dikaitkan dengan rasa percaya diri.

## 2. Hubungan Positif dengan Orang Lain (*Positive Relationship with Others*)

Dimensi ini yaitu dimana tingkat kemampuan dalam berhubungan dengan orang lain atau hubungan interpersonal didasari oleh kepercayaan, serta perasaan empati, mencintai dan kasih sayang yang kuat. Hubungan tersebut bukan hanya tentang menjalin hubungan dengan orang lain untuk memenuhi kebutuhan psikologis seperti keintiman, tetapi bagaimana hubungan tersebut melibatkan pengalaman diri sebagai metafisik yang dihubungkan dengan kemampuan menggabungkan identitas diri dengan orang lain serta menghindarkan diri dari perasaan terisolasi dan sendiri.

Menurut Ryff (1995), semakin tinggi seseorang memiliki kemampuan individu dalam membina hubungan interpersonal, maka ia memiliki perhatian terhadap kesejahteraan orang lain, mampu mengungkapkan rasa empati, menyayangi, mampu menjalin keintiman dengan orang lain, memahami konsep memberi dan menerima dalam membangun sebuah hubungan. Dan sebaliknya seseorang tidak dapat membangun hubungan interpersonal dengan baik maka ia akan merasa terisolasi, kurang terbuka, kurang bisa bersikap hangat, dan tidak bisa memperhatikan kesejahteraan orang lain dan tidak bersedia berkompromi untuk mempertahankan hubungan yang penting dengan orang lain.

## 3. Kemandirian/Otonomi (*Autonomy*)

Otonomi adalah tingkat kemampuan individu dalam menentukan hidupnya sendiri, kebebasan, pengendalian dalam diri, individual, dan pengaturan perilaku internal. Dimensi ini adalah dasar kepercayaan bahwa pikiran dan tindakan individu berasal dari dirinya sendiri, tanpa adanya kendali dari orang lain. Individu yang berhasil mengaktualisasikan diri menunjukkan fungsi otonomi dan ketahanan terhadap keterasingan budaya. Orang yang memiliki otonomi mampu mengatur dirinya sendiri dan memiliki keinginan sesuai dengan standar yang ia miliki sehingga membentuk kepercayaan pada diri sendiri, bukan pada kepercayaan orang banyak.

Ryff (1995) mengatakan bahwa orang yang memiliki otonomi rendah akan mengevaluasi dirinya melalui pandangan orang lain dan menyesuaikan diri terhadap tekanan sosial.

#### 4. Penguasaan Lingkungan (*Environmental Mastery*)

Penguasaan lingkungan adalah kemampuan seseorang untuk memilih atau menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kondisi psikisnya. Menurut Ryff (1995) individu yang memiliki penguasaan lingkungan yang tinggi memiliki rasa menguasai, mampu dalam mengatur lingkungan, mampu mengontrol kegiatan eksternal yang kompleks, menggunakan kesempatan yang ditawarkan lingkungan secara efektif dan mampu memilih atau menciptakan konteks lingkungan yang sesuai dengan kebutuhan dan nilai pribadinya. Dan sebaliknya seseorang yang penguasaan lingkungannya rendah akan cenderung sulit mengembangkan lingkungan sekitar, kurang menyadari kesempatan yang ditawarkan di lingkungan dan kurang memiliki kontrol terhadap dunia di luar dirinya.

#### 5. Tujuan Hidup (*Purpose in Life*)

Ryff (1995), mengungkapkan bahwa individu yang memiliki tujuan hidup yang baik akan memiliki arah kehidupan, merasa memiliki arti dari pengalaman hidup masa kini dan masa lalu, yakin pada kepercayaan tertentu yang memberikan arah hidup serta memiliki cita-cita. Sebaliknya, individu yang kurang memiliki tujuan hidup hanya memiliki sedikit keinginan dan cita-cita saja, kurang memiliki arah kehidupan yang jelas dan tidak melihat

pengalamannya di masa lalu serta tidak memiliki bakat yang menjadi kehidupannya lebih berarti.

#### 6. Pertumbuhan Diri (*Personal Growth*)

Pertumbuhan diri merupakan tingkat kemampuan individu dalam mengembangkan potensi dan kemampuan secara terus-menerus, menumbuhkan dan memperluas diri sebagai manusia.

### 2.2.3. Faktor yang Mempengaruhi Kesejahteraan Psikologis

Faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis sebagai berikut:

#### a. Demografis

Melalui penelitian yang telah dilakukan oleh Ryff & Singer (1996), ditemukan bahwa faktor demografis seperti usia, jenis kelamin, budaya serta kelas sosial ekonomi mempengaruhi perkembangan kesejahteraan psikologis seseorang.

#### b. Usia

Ryff dan Singer (1996) menemukan adanya perbedaan kesejahteraan psikologis pada tiga kelompok umur yaitu dewasa muda, dewasa menengah, dan dewasa akhir, khususnya pada dimensi penguasaan lingkungan, dimensi pertumbuhan pribadi, dimensi tujuan hidup dan dimensi otonomi. Dalam dimensi penguasaan lingkungan terlihat meningkat seiring dengan bertambahnya usia. Semakin bertambah usia seseorang, ia semakin mengetahui kondisi yang terbaik bagi dirinya. Oleh karenanya, ia semakin dapat pula mengatur lingkungannya menjadi yang terbaik sesuai dengan keadaan dirinya (Ryff, 1989).

#### c. Jenis kelamin

Ditemukan bahwa secara umum tingkat kesejahteraan psikologis pria dan wanita hampir sama namun wanita lebih tinggi pada dimensi hubungan positif dengan orang lain. Kelima dimensi lainnya tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan antara pria dan wanita. Ryff & Singer (1998 dalam Papalia, 2008) juga menjelaskan bahwa tingkat kesejahteraan

psikologis lebih baik pada pria maupun wanita yang berpendidikan serta mempunyai pekerjaan yang baik.

#### d. Kelas sosial ekonomi

Menurut Ryff dan Singer (1996), dimensi tujuan hidup dan dimensi pertumbuhan pribadi lebih tinggi pada kelompok yang memiliki pendidikan tinggi dari pada kelompok yang memiliki pendidikan rendah. Hal tersebut juga ditemukan pada orang yang memiliki status pekerjaan tinggi. Adanya pendidikan dan status pekerjaan yang baik memberikan ketahanan dalam menghadapi stres, tantangan dan kesulitan hidup. Sebaliknya, dengan kurangnya pendidikan dan pekerjaan yang baik menimbulkan kerentanan terhadap timbulnya gangguan kesejahteraan psikologis (Papalia, 2008).

#### e. Budaya

Ryff & Singer (1996) menemukan adanya perbedaan kesejahteraan psikologis antara kebudayaan barat dan timur. Dimensi yang lebih berorientasi pada diri seperti penerimaan diri dan dimensi otonomi lebih menonjol dalam konteks budaya Barat yang lebih bersifat individualistik. Sedangkan dimensi yang berorientasi pada orang lain seperti hubungan positif dengan orang lain lebih menonjol pada budaya Timur yang dikenal lebih kolektif dan saling tergantung. Dengan demikian faktor demografis tidak terlalu signifikan dalam menentukan kesejahteraan psikologis seseorang (Ryff, 1989).

#### f. Kepribadian

Schmutte dan Ryff (1997 dalam Ryan dan Deci, 2001) telah melakukan penelitian mengenai hubungan antara lima tipe kepribadian (the big five traits) dengan dimensi-dimensi kesejahteraan psikologis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa individu yang termasuk dalam kategori *extraversion*, *conscientiousness*, dan *low neuroticism* mempunyai skor tertinggi pada dimensi penerimaan diri, penguasaan lingkungan dan tujuan hidup. Individu yang termasuk kategori *openness to experience* mempunyai skor tinggi pada



dimensi pertumbuhan pribadi, individu yang termasuk dalam kategori *agreeableness* dan *extraversion* mempunyai skor tinggi pada dimensi hubungan positif dengan orang lain dan individu yang termasuk kategori *low neuroticism* mempunyai skor tinggi pada dimensi otonomi.

#### g. Religiusitas

Penelitian Koenig, Kvale dan Ferrel (1998 dalam Papalia, 2002) menunjukkan bahwa individu yang tingkat religiusitasnya tinggi mempunyai sikap yang lebih baik, lebih merasa puas dalam hidup dan hanya sedikit yang mengalami rasa kesepian.

#### h. Dukungan sosial

Dukungan sosial dapat membantu perkembangan pribadi yang lebih positif ataupun memberikan dukungan pada individu dalam menghadapi masalah hidup sehari-hari. Ryff (1995) mengatakan bahwa pada enam dimensi kesejahteraan psikologis, wanita memilih skor yang lebih tinggi pada dimensi hubungan positif dengan orang lain dari pada pria. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan sosial merupakan salah satu faktor yang penting terhadap kesejahteraan psikologis wanita. Pada individu dewasa, semakin tinggi tingkat interaksi sosialnya maka semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologisnya.

### 2.3. Remaja

Hurlock (1990) membagi masa remaja menjadi dua, yaitu masa remaja awal dengan usia 11/12-16/17 tahun dan remaja akhir dengan usia 16/17-18 tahun. Menurut Hurlock (2003), masa remaja adalah tahap perkembangan antara masa anak-anak dan masa dewasa yang ditandai oleh perubahan fisik umum serta perkembangan kognitif dan sosial. Masa remaja dimulai saat anak secara seksual menjadi matang dan berakhir saat mencapai usia matang secara hukum.

Menurut Monks (2009), aspek perkembangan dalam masa remaja secara global berlangsung antara umur 12-21 tahun dan terdapat beberapa proses perkembangan yang dilalui remaja dalam menuju kedewasaan, antara lain:

- a. Remaja awal (berusia 12-15 tahun) adalah masa dimana remaja merasa heran terhadap perubahan-perubahan yang terjadi pada dirinya dan dorongan-dorongan yang menyertai perubahan tersebut. Mereka mulai mengembangkan pikiran baru, cepat tertarik pada lawan jenis dan mudah terangsang secara erotis, dan egosentris.
- b. Remaja madya (berusia 15-18 tahun) adalah masa dimana remaja sangat membutuhkan teman sebayanya. Ada kecenderungan “narcistic” yaitu mencintai diri sendiri, dengan mencintai teman-teman yang punya sifat-sifat yang sama dengan dirinya. Selain itu, berada dalam kondisi kebingungan atau pencarian jati diri dimana remaja harus memilih untuk menjadi peka atau tidak peduli, bersama teman-temannya atau sendiri, optimis atau pesimistis, idealis atau materialis, dan sebagainya.
- c. Remaja akhir (berusia 18-21 tahun), tahap ini adalah masa konsolidasi menuju periode dewasa dan ditandai dengan pencapaian lima hal, yaitu: (a) minat yang kuat terhadap fungsi kognitif; (b) memiliki ego dalam mencari kesempatan untuk bertemu dengan orang baru dan pengalaman baru; (c) terbentuknya identitas seksual; (d) Egosentrisme diganti dengan keseimbangan antara kepentingan diri sendiri dengan orang lain; (f) memiliki batasan yang memisahkan diri pribadinya (*private self*) dan orang lain.

#### **2.4. Dinamika Hubungan Kesejahteraan Psikologis dengan *Problematic Internet Use* Remaja**

Saat ini, perangkat seluler dengan konektivitas internet telah menjadi bagian dari kehidupan modern dan menghasilkan peningkatan yang besar dalam aktivitas daring. *Problematic internet use* berpotensi memiliki dampak besar pada kesejahteraan individu. Penggunaan Internet yang bermasalah dapat menciptakan gangguan sosial serta masalah klinis, menyebabkan penggunaanya mengalami penurunan akademik, hubungan sosial, keuangan, dan pekerjaan serta masalah kesehatan fisik dalam kehidupan sehari-hari. Terutama bagi remaja yang berada pada tahap krisis identitas, cenderung mempunyai rasa keingintahuan yang tinggi, selalu ingin mencoba hal-hal baru, mudah terpengaruh dengan teman-teman

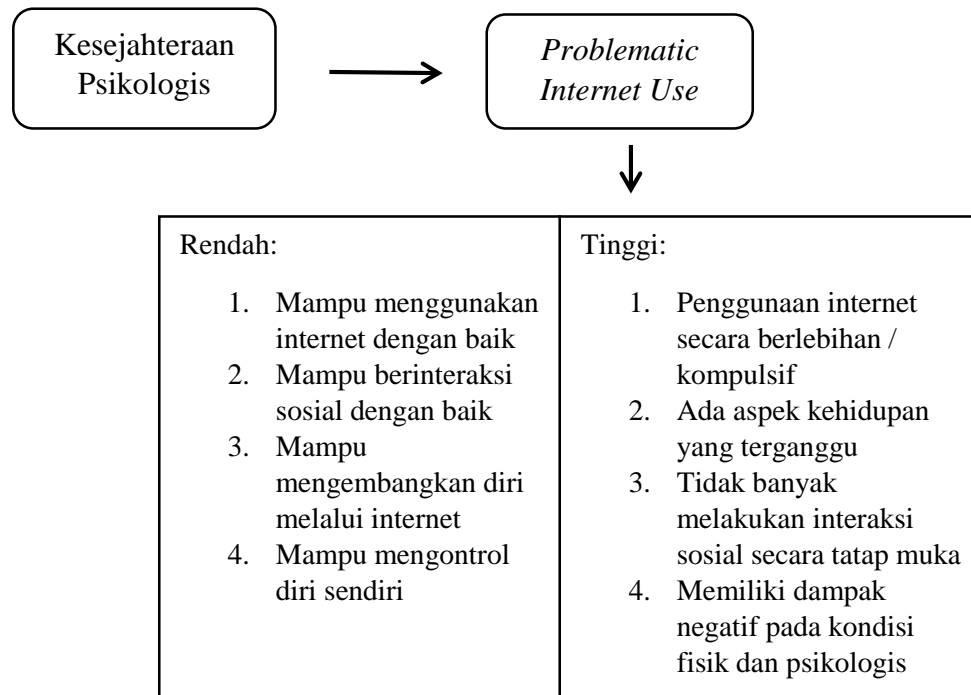
sebayanya (*peer groups*). Remaja, dengan segala karakteristik dan tugas perkembangannya pun tidak dapat lepas dari berbagai bentuk fasilitas yang ada pada internet (Sarwono, 2004). Penelitian yang dilakukan oleh Mehmet (2013) yang menunjukkan bahwa adanya hubungan positif antara kecanduan internet dan kesejahteraan psikologis, dimana tingginya tingkat kecanduan internet berhubungan dengan rendahnya tingkat kesejahteraan psikologis yaitu menurunnya interaksi sosial, depresi, kesepian, dan rendahnya tingkat harga diri.

Kraut dkk. (1998, dalam Sharma & Sharma, 2018) menemukan bahwa penggunaan internet yang berlebihan memberikan efek negatif pada interaksi tatap muka dengan mengurangi waktu yang dihabiskan dengan teman dan anggota keluarga, yang mengarah pada peningkatan kesepian dan depresi, sehingga mengurangi kesejahteraan psikologis (PWB).

Namun dalam penelitian lain, Kraut dkk (2002, dalam Sharma & Sharma, 2018) menyatakan bahwa terdapat hubungan positif antara penggunaan internet dan kesejahteraan, bahwa penggunaan internet yang lebih besar mengarah pada komunikasi yang lebih baik dan keterlibatan sosial yang lebih besar, yang menghasilkan peningkatan rasa kesejahteraan.

Pada sisi lain seperti yang diungkapkan oleh Davis melalui asumsinya (dalam Caplan, 2003) bahwa PIU merupakan akibat dari kondisi psikopatologis yang dimiliki oleh seseorang, ditunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis mempengaruhi perilaku *problematic internet use*. Tingkat kecanduan internet yang tinggi hingga berdampak pada kehidupan individu dipengaruhi kesejahteraan psikologis yang berbanding terbalik pada konsep kesejahteraan psikologis yang dikaitkan dengan pemikiran yang fleksibel dan kreatif, perilaku prososial, dan kesehatan fisik yang baik (Huppert, 2009). Kim, LaRose, & Peng (2009) juga mengatakan bahwa faktor psikososial seperti depresi dan kesepian (*loneliness*) dapat membuat individu cenderung berkomunikasi secara daring dan menggunakan internet secara kompulsif yang mengarah pada PIU.

## 2.5. Kerangka Konseptual



Kesejahteraan psikologis memiliki hubungan dengan tingkat penggunaan internet individu, yaitu jika individu memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi maka ia memiliki *problematic internet use* yang rendah, hal tersebut dapat dilihat dari perilaku yaitu mampu menggunakan internet dengan baik, berinteraksi sosial dengan baik, dapat mengembangkan diri melalui internet, dan mampu mengontrol diri sendiri. Sedangkan, jika individu memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang rendah maka ia memiliki *problematic internet use* yang tinggi, yaitu penggunaan internet secara berlebihan / kompulsif, ada aspek dalam kehidupan yang terganggu, dan dapat berdampak pada fisik dan psikologis individu

## 2.6. Hipotesis

- Terdapat hubungan antara kesejahteraan psikologis dengan *problematic internet use* pada remaja.
- Terdapat hubungan antara dimensi-dimensi kesejahteraan psikologis dengan *problematic internet use* pada remaja.

## 2.7. Penelitian yang Relevan

Berikut penelitian-penelitian terkait dan relevan dengan penelitian yang akan dilakukan, sebagai berikut:

1. Odacı, Hatice., & Kalkan, M. (2010). *Problematic Internet use, loneliness and dating anxiety among young adult university students*. Penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah penggunaan internet yang bermasalah atau *problematic internet use* bervariasi dari durasi penggunaan internet dan menemukan bahwa tingkat penggunaan internet yang bermasalah secara signifikan lebih tinggi di antara mereka yang menggunakan internet selama lebih dari 5 jam sehari dibandingkan dengan mereka yang menggunakannya selama 1-5 jam dan kurang dari 1 jam sehari.
2. Agusti, R.D.C.W., & Leonardi, T. (2015). Hubungan antara kesepian dengan *Problematic Internet Use* pada mahasiswa. Penelitian menemukan bahwa terdapat hubungan positif yang lemah antara kesepian dengan PIU pada mahasiswa. Hubungan positif lemah terjadi karena mayoritas subjek penelitian memiliki tingkat PIU sedang dan tingkat kesepian yang rendah.
3. Xu, Qing., Zhang, Yiwen., Liu, Yuan., Wan, Yan., & Sun, Yuan. (2011). *Internet Usage and Teens' Psychological Well-being in China*. Penelitian ini dilakukan pada siswa sekolah dasar, sekolah menengah pertama dan sekolah menengah atas mengenai hubungan penggunaan internet dengan kesejahteraan psikologis pada remaja, ditemukan hasil yang mengindikasikan adanya hubungan antara penggunaan internet dan kesejahteraan psikologis. Siswa sekolah menengah pertama dan atas memiliki banyak kesamaan pada perilaku penggunaan internet dan preferensi konten layanan sosial dan pembelajaran. Perbedaan signifikan ada pada kesepian dan kecemasan di antara siswa sekolah dasar, menengah dan atas. Penelitian menemukan peningkatan penggunaan internet pada siswa kelas yang lebih tinggi dikaitkan dengan penurunan kesejahteraan psikologis.
4. Mei, Songli., Yau, Y. H. C., Chai, J., Guo, J., & Potenza, M. N. (2016). *Problematic Internet use, well-being, self-esteem and self-control: Data from a high-school survey in China*. Penelitian ini menemukan bahwa Karakteristik

psikologis yang berkaitan dengan kesejahteraan subyektif, harga diri, dan kontrol diri memiliki hubungan dengan PIU. Individu dengan PIU atau penggunaan maladaptif, dibandingkan dengan mereka yang adaptif, cenderung memiliki kesejahteraan subyektif yang tinggi. Kesejahteraan subyektif memiliki hubungan negatif dengan PIU, dengan penurunan emosi positif dan kepuasan hidup yang juga memiliki hubungan dengan PIU.

5. Kahfi, Z. A. (2014). Hubungan antara *Problematic Internet Use* (PIU) dan kesepian pada remaja pengguna Facebook di Jakarta. Dari hasil penelitian ini ditemukan bahwa terdapat hubungan positif antara PIU dengan kesepian pada remaja pengguna Facebook. Begitu juga terdapat hubungan positif antara PIU dengan durasi mengakses Facebook, dalam hal ini lamanya waktu dalam mengakses Facebook juga berpengaruh pada penggunaan internet yang bermasalah.
6. Kim, J., LaRose, R., & Peng, W. (2009). *Loneliness as the Cause and the Effect of Problematic Internet Use: The Relationship between Internet Use and Psychological Well-Being*. Pada hasil penelitian ini ditemukan bahwa individu yang kesepian atau tidak memiliki keterampilan sosial yang baik dapat menyebabkan perilaku penggunaan internet kompulsif yang kuat dan dapat mengakibatkan dampak yang negatif dalam hidup. Hasil negatif yang bertambah dapat mengisolasi individu dari kegiatan sosial yang sehat dan dapat menyebabkan kesepian. Meningkatnya masalah dapat mendorong mereka untuk lebih mengandalkan aktivitas daring kesukaan mereka sebagai cara untuk mengurangi atau melarikan diri dari masalah mereka yang bertambah, yang dapat mengisolasi mereka dan meningkatkan kesepian.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

Pada penelitian ini, metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian kuantitatif korelasional antara kesejahteraan psikologis dengan *problematic internet use* pada remaja.

#### **3.1. Jenis Penelitian**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif, yaitu metode penelitian yang menekankan pada data angka yang diolah menggunakan perhitungan statistika (Azwar, 2012). Jenis penelitian yang digunakan adalah metode penelitian kuantitatif korelasional yang bertujuan untuk meneliti hubungan yang terjadi antara dua variabel. Untuk mengetahui sejauh mana hubungan keterikatan antara satu variabel dengan variabel lainnya, berdasarkan koefisien korelasi (Azwar, 2009).

#### **3.2. Identifikasi Variabel Penelitian**

Variabel dalam penelitian ini terdiri dari dua, yaitu:

Variabel bebas (*independent*) yaitu kesejahteraan psikologis.

Variabel terikat (*dependent*) yaitu *problematic internet use*.

#### **3.3. Operasionalisasi Variabel Penelitian**

Definisi konseptual adalah suatu variabel dilakukan penulis dengan cara menarik kesimpulan dari pendapat para ahli yang ada. Sedangkan definisi operasional adalah suatu variabel dilakukan dengan cara menjabarkan konsep variabel menjadi indikator-indikator yang lebih sederhana sehingga bisa diukur.

##### **3.3.1. Definisi Konseptual**

###### **3.3.1.1. Kesejahteraan Psikologis**

Kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) adalah kondisi individu yang ditandai dengan adanya perasaan bahagia, mempunyai kepuasan

hidup dan tidak adanya gejala depresi. Kondisi tersebut dipengaruhi adanya fungsi psikologis yang positif seperti penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, mempunyai tujuan hidup, perkembangan pribadi, penguasaan lingkungan dan otonomi (Ryff, 1989).

### 3.3.1.2 *Problematic Internet Use*

*Problematic internet use* adalah sindrom multidimensional yang terdiri dari gejala kognitif, emosional, dan perilaku yang mengakibatkan kesulitan seseorang dalam mengelola kehidupannya disaat *offline* (Caplan, 2009). *Problematic Internet Use* dapat mengakibatkan individu menghabiskan jumlah waktu yang terus meningkat dalam aktivitas *daring/online* yang mengarah ke penarikan sosial, pengabaian diri, pola makan yang buruk, dan masalah keluarga (Cao dkk, 2011).

### 3.3.2. Definisi Operasional

#### 3.3.2.1. Kesejahteraan Psikologis (*Psychological Well-being*)

Ryff (1989) mendefinisikan kesejahteraan psikologis sebagai sebuah kondisi yang antara lain:

- Individu memiliki sikap yang positif terhadap dirinya sendiri dan orang lain,
- Mampu membuat keputusan sendiri dan mengatur tingkah lakunya sendiri,
- Mampu menciptakan dan mengatur lingkungan yang kompatibel dengan kebutuhannya,
- Individu memiliki tujuan hidup,
- Individu dapat membuat hidup mereka lebih bermakna,
- Berusaha mengeksplorasi dan mengembangkan diri.

#### 3.3.2.2. *Problematic Internet Use*

Caplan (2003) menjelaskan bahwa *problematic internet use* ditandai dengan perilaku sebagai berikut:

- Individu yang memiliki masalah psikososial seperti depresi dan kesepian,
- Lebih banyak melakukan interaksi sosial secara *daring/online*,
- Memiliki permasalahan dalam berinteraksi sosial secara tatap muka/langsung,



- Penggunaan internet yang berlebihan dan kompulsif,
- Memiliki dampak pada bidang kehidupannya yang lain,
- Menggunakan internet lebih dari 5 jam per hari (Odaci & Kalkan, 2010)

### **3.4. Populasi dan Sampel**

#### **3.4.1. Populasi**

Sugiyono (2013) populasi adalah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja dengan rata-rata usia 15-19 tahun di wilayah Jakarta.

#### **3.4.2. Sampel**

Sampel adalah sebagian dari jumlah yang dimiliki oleh populasi (Sugiyono, 2012). Sampel dalam penelitian ini adalah remaja dengan karakteristik menggunakan internet lebih dari 5 jam per hari.

### **3.5. Teknik Pengumpulan Data**

Pada penelitian ini teknik pengumpulan data yang digunakan adalah teknik *non-probability sampling* yaitu pemilihan sampel tidak dilakukan secara acak maka tidak ada kesempatan yang sama bagi semua anggota populasi untuk menjadi responden. Pengumpulan data menggunakan tipe *accidental sampling*, penentuan sampel dilakukan secara insidental oleh peneliti berdasarkan kriteria yang telah ditentukan atau sesuai sebagai sumber data (Sugiyono, 2009). Siapa saja anggota populasi yang tidak dengan sengaja ditemui peneliti dan sesuai dengan kriteria penelitian maka anggota populasi tersebut dapat dijadikan sebagai sampel penelitian.

#### **3.5.1. Instrumen Penelitian**

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket atau kuesioner dengan skala Likert. Pada kuesioner pengambilan data terdiri dari kata pengantar, *inform consent* atau lembar persetujuan, identitas diri responden, dan kedua skala penelitian. Penelitian ini menggunakan instrumen dari Skala *Scale of*

*Psychological Well-Being* (SPWB) dan *Generalized Problematic Internet Use Scale 2* (GPIUS 2).

#### 3.5.1.1. *Scale of Psychological Well-Being*

*Scales of psychological well-being* dikembangkan oleh Ryff untuk mengukur kesejahteraan psikologis individu. Ryff & Keyes (1995) mengatakan bahwa manusia memiliki dua fungsi positif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologisnya. Fungsi yang pertama adalah tentang bagaimana individu membedakan hal positif dan negatif akan memberikan pengaruh untuk pengertian kebahagiaan. Fungsi yang kedua adalah menekankan kepuasan hidup sebagai kunci utama kesejahteraan. Skala ini bertujuan untuk merepresentasikan kualitas-kualitas personal yang berkontribusi pada kesejahteraan psikologis seseorang.

Skala ini terdiri dari 54 item dengan skala Likert dan enam dimensi kesejahteraan psikologis yang meliputi: (1) Otonomi (*autonomy*), dimana individu dapat menentukan nasib sendiri, memiliki kemandirian, dan kebebasan dari norma; (2) Penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), kemampuan untuk mengatur kehidupan dan lingkungan sendiri; (3) Pertumbuhan pribadi (*personal growth*), terbuka untuk pengalaman baru serta pertumbuhan pribadi yang berkelanjutan; (4) Hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with other*), hubungan yang memuaskan dengan orang lain; (5) Tujuan dalam hidup (*purpose in life*), memiliki tujuan hidup yang memiliki kehidupan dan keyakinan bahwa hidup seseorang bermakna; dan 6. Penerimaan diri (*self-acceptance*), sikap positif terhadap diri sendiri dan kehidupan lampau yang dimiliki. Setiap subskala terdiri dari 9 item dibagi antara item positif dan negatif, yaitu 26 item positif dan 28 item negatif. Untuk setiap item, individu diminta untuk menunjukkan sejauh mana mereka setuju atau tidak setuju dengan pernyataan, pada skala 6 poin mulai dari 1 ("sangat tidak setuju") hingga 6 ("sangat setuju") (Sharma & Sharma, 2018).

#### 3.5.1.2. *Generalized Problematic Internet Use Scale 2*

*Generalized Problematic Internet Use Scale 2* atau GPIUS 2 adalah skala yang dikembangkan berdasarkan konsep *Problematic internet use* (PIU) dari Caplan dan teori kognitif-perilaku dari Davis. PIU melibatkan penyimpangan

kognitif dan perilaku disfungsional (misalnya, penggunaan internet secara kompulsif atau menggunakan internet untuk mengurangi emosi negatif) yang mengarah pada hasil negatif di berbagai bidang kehidupan individu. Davis (2001) mengusulkan bahwa PIU dapat digolongkan lebih lanjut sebagai: *specific* PIU (SPIU), penggunaan berlebihan dari fungsi konten-spesifik dari internet (misalnya perjudian, melihat materi seksual); dan *generalized* PIU (GPIU), terjadi ketika masalah individu berkembang karena konteks aktivitas sosial khusus yang ada di internet. GPIU dikonseptualisasikan sebagai "sindrom internet yang sebenarnya," karena kemungkinan tidak akan ada jika tidak ada internet, yang bertindak, dalam peran sosialnya, sebagai alat komunikasi. Bahkan, fungsi interpersonal yang unik untuk internet telah secara konsisten diidentifikasi oleh sejumlah peneliti memiliki keterkaitan dengan penggunaan internet yang bermasalah, patologis, atau adiktif. GPIUS2 terdiri dari 15 item dalam skala Likert, dinilai 6 poin mulai dari “sangat tidak setuju” hingga “sangat setuju”. Responden diminta untuk memilih satu dari 6 pilihan jawaban pada setiap item berdasarkan kenyataan yang mereka rasakan saat menggunakan internet. (Caplan & High, 2010, dalam Casale, Primi, & Fioravanti, 2015).

### **3.5.2. Uji Coba Instrumen Penelitian**

Hasil uji coba instrumen dianalisis dengan menggunakan aplikasi olah data SPSS. Berdasarkan perhitungan statistik SPSS diketahui bahwa item pada skala GPIUS 2 rata-rata memiliki skor validitas 0.352-0.610 dan skor reliabilitas 0.849 maka skala tergolong tinggi atau reliabel. Sedangkan untuk hasil uji coba instrumen pada skala SPWB melalui perhitungan setiap dimensi dapat diketahui skor reliabilitas 0,869 yaitu tinggi atau reliabel. Berdasarkan skor reliabel Cornbach's alpha, bisa disimpulkan bahwa kedua skala dapat digunakan karena skor reliabilitas lebih dari 0,6.

Tabel 3.1. Hasil Validitas dan Reliabilitas Uji Coba Instrumen GPIUS 2 dan SPWB 54 item

<b>Instrumen</b>	<b>Jumlah item</b>	<b>Corrected Item-total Correlation</b>	<b>Cornbach's Alpha</b>	<b>Reliabilitas</b>
<i>Generalized Problematic Internet Use 2</i>	15	0.352-0.610	0.849	Reliabel
<i>Scale of Psychological Well-Being</i>	54	-0,118-0,535	0,869	Reliabel

Tabel 3.2. Hasil Validitas dan Reliabilitas Uji Coba Instrumen SPWB

<b>Instrumen</b>	<b>Dimensi</b>	<b>Jumlah item</b>	<b>Indeks validitas</b>	<b>Indeks reliabilitas</b>	<b>Reliabilitas</b>
<i>Scale of Psychological Well-Being</i>	Otonomi	9	0.271-0.450	0.682	Cukup reliabel
	Penguasaan lingkungan	9	0.118-0.594	0.686	Cukup reliabel
	Pertumbuhan diri	9	0.197-0.537	0.663	Cukup reliabel
	Hubungan positif dengan orang lain	9	-0.059-0.555	0.626	Cukup reliabel
	Tujuan hidup	9	0.035-0.599	0.658	Cukup reliabel
	Penerimaan diri	9	0.020-0.487	0.641	Cukup reliabel

### 3.5.3. Hasil Modifikasi Instrumen

Setelah instrumen diuji coba, peneliti melakukan modifikasi dengan menggugurkan atau *drop* item yang tidak valid dan reliabel. Dapat dilihat dalam tabel, pada skala GPIUS 2 yang sudah dimodifikasi, skor validitas 0.249-0.614 dan skor reliabilitas 0.851 maka skala tergolong tinggi atau reliabel. Sedangkan untuk hasil pada skala SPWB dan juga pada setiap dimensinya diketahui skor reliabilitas 0,792 yaitu tinggi atau reliabel dengan validitas 0,063-0,515. Berdasarkan skor reliabel Cornbach's alpha, bisa disimpulkan bahwa kedua skala memiliki reliabilitas tinggi atau reliabel.

Tabel 3.3. Hasil Reliabilitas dan Validitas Skala Akhir

<b>Instrumen</b>	<b>Cornbach's Alpha</b>	<b>Corrected Item-total Correlation</b>	<b>N</b>
<b>GPIUS 2</b>	0,851	0,249-0,614	15
<b>SPWB</b>	0,792	0,063-0,515	38

Tabel 3.4. Hasil Reliabilitas dan Validitas Dimensi SPWB

<b>Instrumen</b>	<b>Dimensi</b>	<b>Jumlah item</b>	<b>Corrected Item-total Corr.</b>	<b>Cornbach's Alpha</b>
<i>Scale of Psychological Well-Being</i>	Otonomi	9	-0.056-0.272	0.354
	Penguasaan lingkungan	6	-0.079-0.712	0.617
	Pertumbuhan diri	5	0.028-0.519	0.553
	Hubungan positif dengan orang lain	6	-0.051-0.459	0.550
	Tujuan hidup	6	-0.265-0.262	0.051
	Penerimaan diri	6	0.016-0.323	0.438

### 3.5.3.1. Blueprint Item Awal

Tabel 3.5. *Blueprint Generalized Problematic Internet Use 2 (GPIUS2)*

<b>Dimensi</b>	<b>Penjelasan</b>	<b>Nomor Item</b>	<b>Jumlah</b>
<i>POSI (Preference for Online Social Interaction)</i> (Preferensi untuk Interaksi Sosial Online)	Merasa lebih aman, lebih percaya diri, lebih nyaman jika melakukan interaksi sosial secara daring daripada secara tatap muka	1, 3, 13	3
<i>Mood Regulation</i> (Regulasi suasana hati)	Mengalihkan keadaan suasana hati dengan penggunaan internet	4, 5, 8	3
<i>Deficient Self-Regulation</i> (Regulasi diri yang kurang)	Individu tidak dapat mengontrol penggunaan internet mereka disaat dirinya mencoba untuk menyesuaikan pola penggunaan internet mereka.	2, 6, 9, 10, 11, 12	6
<i>Negative Outcome</i> (Dampak negatif)	Dampak yang dirasakan dari penggunaan internet yang berlebihan.	7, 15, 14	3
<b>Total</b>		<b>15</b>	<b>15</b>

Tabel 3.6. *Blueprint Scale of Psychological Well-Being 54 item*

Komponen	Indikator	Nomor Item		Jumlah
		+	-	
Otonomi / kemandirian ( <i>autonomy</i> )	Sejauh mana individu memandang diri mereka sebagai orang yang mandiri dan mampu menahan tekanan sosial.	2, 8, 20, 32, 50	14, 26, 38, 44	9
Penguasaan lingkungan ( <i>environmental mastery</i> )	Sejauh mana individu merasa mengendalikan dan mampu bertindak di lingkungan.	3, 21, 33, 39, 51	9, 15, 27, 45	9
Pertumbuhan diri ( <i>personal growth</i> )	Sejauh mana individu memiliki rasa pengembangan berkelanjutan dan peningkatan pada dirinya sendiri.	16, 28, 40	4, 10, 22, 34, 46, 52	9
Hubungan positif dengan orang lain ( <i>positive relations with other</i> )	Sejauh mana individu memiliki hubungan yang memuaskan dan percaya dengan orang lain.	1, 19, 37, 49	7, 13, 25, 31, 43	9
Tujuan hidup ( <i>purpose in life</i> )	Sejauh mana individu memiliki keyakinan yang memberi makna pada kehidupan.	35, 41, 47	5, 11, 17, 23, 29, 53	9
Penerimaan diri ( <i>self-acceptance</i> )	Sejauh mana individu memiliki sikap positif tentang diri mereka sendiri.	6, 12, 24, 30, 48, 54	18, 36, 42	9
<b>Total</b>		<b>26</b>	<b>28</b>	<b>54</b>

### 3.5.3.2. *Blueprint* Item Setelah Uji Coba

Untuk skala GPIUS 2 tidak ada item yang tidak digunakan, sedangkan SPWB banyak item yang jatuh dan tidak digunakan karena jika dilihat dari skor  $r$  hitung  $> r$  tabel (0.254), terdapat 16 item yang skor  $r$  hitungnya kurang dari  $r$  tabel.

Tabel 3.7. *Blueprint* Akhir Instrumen SPWB 38 item

Komponen	Indikator	Nomor Item		Jumlah
		+	-	
Otonomi / kemandirian ( <i>autonomy</i> )	Sejauh mana individu memandang diri mereka sebagai orang yang mandiri dan mampu menahan tekanan sosial.	2, 7, 16,24, 37	12, 20, 28, 32	9
Penguasaan lingkungan ( <i>environmental mastery</i> )	Sejauh mana individu merasa mengendalikan dan mampu bertindak di lingkungan.	3, 17, 29, 35, 38	33	6
Pertumbuhan diri ( <i>personal growth</i> )	Sejauh mana individu memiliki rasa pengembangan berkelanjutan dan peningkatan diri.	21	4, 8, 25, 34	5
Hubungan positif dengan orang lain ( <i>positive relations with other</i> )	Sejauh mana individu memiliki hubungan yang memuaskan dan percaya dengan orang lain.	1, 15	11, 19, 23, 31	6
Tujuan hidup ( <i>purpose in life</i> )	Sejauh mana individu memiliki keyakinan yang memberi makna pada kehidupan.	27, 35	5, 9, 13, 22	6
Penerimaan diri ( <i>self-acceptance</i> )	Sejauh mana individu memiliki sikap positif tentang diri mereka sendiri.	6, 10, 18, 36	14, 30	6
<b>Total</b>		<b>19</b>	<b>19</b>	<b>38</b>



Tahap pengumpulan data memiliki beberapa prosedur, yang pertama tahap persiapan. Pada tahap ini adalah tahap penentuan fenomena penelitian, variabel, dan pendalaman materi terkait fenomena yang akan diteliti. Selanjutnya, menentukan permasalahan dan instrumen yang akan digunakan sesuai dengan teori variabel. Lalu dilakukan uji coba instrumen pada 60 orang subjek. Setelah itu, dilakukan uji validitas dan reliabilitas. Setelah mendapatkan hasil item yang valid, instrumen dilakukan modifikasi dan melakukan pengambilan data akhir pada 60 orang subjek. Pada tahap terakhir, hasil yang diperoleh dari penyebaran skala akan dilakukan uji hasil hipotesis.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah instrumen yang sudah ada atau bukan buatan peneliti sendiri, maka peneliti melakukan adaptasi terhadap skala instrumen untuk penyesuaian bahasa, struktur kalimat, serta kesesuaian arti dan tujuan dari skala instrumen asli. Proses adaptasi skala diawali dengan menerjemahkan instrumen asli, lalu dilanjutkan dengan melakukan validasi instrumen oleh ahli. Hasil dari validasi instrumen selanjutnya dilakukan penerjemahan kembali atau *back-translate*, kemudian dilakukan validasi instrumen yang kedua oleh ahli yang berbeda. Dalam finalisasi skala instrumen dilakukan validasi instrumen yang ketiga dilihat dari keseluruhan aspek oleh ahli yang berbeda.

### **3.6. Analisis Data**

Hasil pengumpulan data penelitian yang diperoleh akan dimasukkan dan dianalisis menggunakan teknik analisis data dengan aplikasi olah data SPSS 26 (*Statistical Package for the Social Sciences*). Metode yang digunakan dalam analisis data yaitu analisis statistik deskriptif untuk melihat gambaran demografis responden, seperti jenis kelamin, usia, dan lamanya penggunaan internet. Selain itu, digunakan *Cornbach's Alpha* untuk mencari koefisien reliabilitas dan *Pearson Product Moment* untuk mencari koefisien korelasi yaitu mencari derajat hubungan antara variabel penelitian.

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Pada penelitian ini, metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian kuantitatif korelasional antara kesejahteraan psikologis dan *problematic internet use* pada remaja.

#### 4.1. Gambaran Responden Penelitian

Responden pada penelitian ini adalah remaja berusia 15-19 tahun dengan rata-rata memiliki status pendidikan SMA. Responden didominasi oleh remaja berusia 18 tahun sebanyak 43 orang dengan presentase 43,4% dan remaja berusia 19 tahun sebanyak 38 orang dengan presentase 38,4%. Berdasarkan tabel 4.1, diketahui pula bahwa jumlah responden lebih didominasi oleh responden wanita sebanyak 72 orang dengan persentase 72,7% lebih banyak dari responden pria.

Tabel 4.1. Usia responden

	Data Responden	Frekuensi	Persentase (%)
Usia	15	1	1.0
	16	3	3.0
	17	14	14.1
	18	43	43.4
	19	38	38.4
	Total	99	100

Tabel 4.2. Jenis kelamin responden

	Data Responden	Frekuensi	Persentase (%)
Jenis Kelamin	Pria	27	27.3
	Wanita	72	72.7
	Total	99	100

Tabel 4.3. Waktu penggunaan internet

	Data Responden	Frekuensi	Presentase (%)
<b>Waktu</b>	<b>&gt;5</b>	64	64.6
	<b>&gt;10</b>	33	33.3
	<b>&gt;20</b>	2	2.0
	<b>Total</b>	99	100

Selain itu, berdasarkan dari tabel 4.3, lamanya penggunaan internet lebih didominasi oleh penggunaan internet lebih dari 5 jam per hari yaitu 64 orang dengan presentase 64,6% dan penggunaan internet lebih dari 10 jam per hari yaitu 33 orang dengan presentase 33,3%.

#### 4.1.1. Kategorisasi

Gambaran *problematic internet use* dan kesejahteraan psikologis pada responden dapat dilihat dari kategorisasi responden dengan melihat skor rata-rata. Skor dikatakan tinggi jika lebih dari mean teoretik dan skor dikatakan rendah jika kurang dari mean teoretik. Adapun rumus perhitungannya sebagai berikut:

Tabel 4.4. Rumus kategorisasi

Rendah	$X < M - 1SD$
Sedang	$M - 1SD < X < M + 1SD$
Tinggi	$M + 1SD < X$

Hasil kategorisasi dengan skor rata-rata (*mean*) dari 99 responden yaitu 52,5, nilai minimum 15 dan maksimum 90 (SD: 12,5). Berikut kategorisasi dari hasil perhitungan skor GPIUS 2 pada responden:

Tabel 4.5. Kategori GPIUS 2 responden

<b>Kategori</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Presentase (%)</b>
<b>Rendah</b>	23	23.2
<b>Sedang</b>	65	65.7
<b>Tinggi</b>	11	11.1
<b>Total</b>	99	100

Gambaran kesejahteraan psikologis pada responden dapat dilihat dari total skor Scale of Psychological Well-Being. Skor rata-rata SPWB pada 99 responden yaitu 133, nilai minimum 38 dan maksimum 228 (SD: 31,7). Berikut kategorisasi dari hasil perhitungan skor SPWB pada responden:

Tabel 4.6. Kategori skor PWB responden

<b>Kategori</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Presentase (%)</b>
<b>Rendah</b>	0	0
<b>Sedang</b>	83	83.8
<b>Tinggi</b>	16	16.2
<b>Total</b>	99	100

## 4.2. Prosedur Penelitian

### 4.2.1. Persiapan Penelitian

Pada tahap persiapan, peneliti melakukan beberapa tahap, sebagai berikut:

Pertama, penentuan fenomena masalah yang akan digunakan sebagai dasar penelitian. Peneliti mencari dan mengeksplorasi dari beberapa sumber artikel berita dan artikel jurnal referensi mengenai fenomena masalah yang dapat diambil dan diidentifikasi menjadi variabel penelitian.

Kemudian, peneliti menentukan tema dan variabel yang akan digunakan dalam penelitian. Peneliti bersama dengan dosen pembimbing mendiskusikan

variabel, teori dan jurnal penelitian terdahulu yang relevan dan dapat digunakan sebagai acuan dalam penelitian.

Selanjutnya menentukan instrumen yang akan digunakan sebagai alat ukur dalam penelitian. Peneliti menentukan instrumen yang berkaitan dengan teori, tujuan penelitian, dan jurnal skala yang sesuai dengan variabel penelitian.

Setelah menentukan skala instrumen, instrumen asli diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia lalu dilakukan validasi instrumen oleh ahli atau *expert judgment*. Jika sudah dinyatakan sesuai makna, tata bahasa dan kalimatnya, instrumen dilakukan *back translate* atau diterjemahkan ulang ke bahasa asli instrumen tersebut. Setelah itu, instrumen kembali dilakukan dua kali validasi oleh ahli yang berbeda.

Tahap berikutnya yaitu uji coba instrumen kepada sampel. Setelah finalisasi skala instrumen yang akan digunakan, instrumen diuji coba kepada sejumlah responden untuk melihat apakah instrumen dapat digunakan dalam pengambilan data penelitian.

Setelah uji coba, hasil datanya dianalisis menggunakan aplikasi olah data SPSS untuk diuji validitas dan reliabilitasnya. Pada tahap ini terjadi modifikasi pada instrumen dilihat dari reliabilitas Cornbach's Alpha. Beberapa item dalam skala SPWB gugur atau *drop item* karena tidak valid dan reliabel.

Tahap terakhir yaitu finalisasi skala yang akan digunakan pada pengambilan data penelitian.

#### **4.2.2. Pelaksanaan Penelitian**

Pengumpulan data dilakukan dengan penyebaran kuesioner pada 60 orang responden. Penyebaran kuesioner menggunakan *Google Form* dan pesan personal melalui media sosial dan aplikasi pesan (seperti Whatsapp dan Line). Kemudian data ditabulasi ke dalam excel dan analisis data menggunakan SPSS 26.

### 4.3. Hasil Analisis Data Penelitian

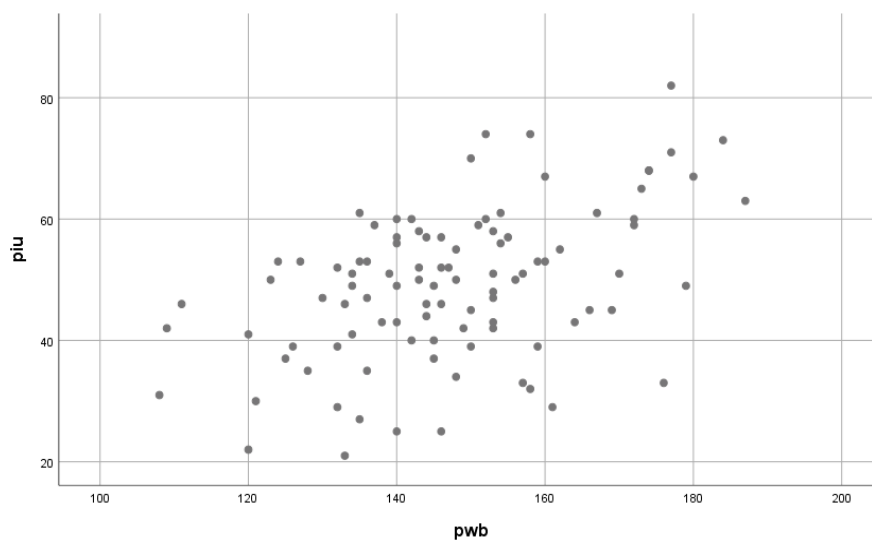
#### 4.3.1. Hasil Uji Asumsi

Dalam pengujian asumsi normalitas, peneliti menggunakan uji asumsi dengan *Chi-square test*. Hasil perhitungan normalitas pada variabel kesejahteraan psikologis yaitu dengan nilai signifikansi 0,875 dan pada variabel *problematic internet use* dengan nilai signifikansi 0,904. Dengan demikian, jika nilai signifikansi (*p-value*) lebih besar dari nilai taraf signifikansi ( $\alpha$ ) yaitu 0,05 maka penyebaran data tergolong normal atau normalitas terpenuhi.

Tabel 4.7. Hasil uji normalitas

	PIU	PWB
<b>Chi-square</b>	31,737	41,848
<b>df</b>	42	55
<b>Sig</b>	0,875	0,904

Berdasarkan uji linearitas, dilihat dari nilai signifikansi (Sig) diperoleh 0,791 yaitu lebih besar dari taraf signifikansi ( $\alpha$ ) 0,05. Dengan demikian, terdapat hubungan yang linear secara signifikan antara variabel kesejahteraan psikologis dengan variabel *problematic internet use*.



Gambar 4.1. Grafik hasil uji linearitas

#### 4.3.2. Hasil Uji Analisis Data

Hasil dari analisis data statistik diperoleh skor mean dari GPIUS 2 yaitu 49,17 dan SPWB yaitu 147,48. Skor minimum dari GPIUS 2 yaitu 21 dan SPWB 108. Skor maksimum dari GPIUS 2 yaitu 82 dan SPWB yaitu 187.

Tabel 4.8. Hasil Data Ststistik

	<b>PIU</b>	<b>PWB</b>
<b>N</b>	99	99
<b>Mean</b>	49,17	147,48
<b>Median</b>	50,00	146
<b>Modus</b>	53	140
<b>Std Deviasi</b>	12,397	16,818
<b>Varians</b>	153, 695	282, 844
<b>Range</b>	61	79
<b>Min</b>	21	108
<b>Max</b>	82	187
<b>Sum</b>	4868	14601

Berdasarkan hasil uji korelasi dengan *pearson product moment*, dapat diketahui koefisien korelasi ( $r$  hitung) antara kesejahteraan psikologis dan PIU yaitu 0,477, nilai  $r$  tabel dengan taraf signifikansi 0,05 yaitu 0,196 dan nilai  $p=0,000$  ( $p<0,05$ ). Dengan demikian, jika  $r$  hitung  $> r$  tabel maka terdapat hubungan yang signifikan antara kesejahteraan psikologis dengan *problematic internet use* pada remaja. Maka, hasil uji hipotesis yang didapatkan adalah  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara kesejahteraan psikologis dengan *problematic internet use* pada remaja.

Table 4.9. Hasil uji korelasi *pearson product moment*

		<b>PIU</b>	<b>PWB</b>		<b>PIU</b>	<b>PWB</b>
<b>Pearson Correlation</b>	<b>PIU</b>	1	0,477	<b>PWB</b>	0,477	1
<b>Sig.</b>			0,000		0,000	
<b>N</b>		99	99		99	99

Kemudian korelasi dilakukan pada setiap dimensi kesejahteraan psikologis dengan *problematic internet use* untuk melihat hubungan yang dimiliki dimensi kesejahteraan psikologis dengan PIU dan dimensi apakah dari kesejahteraan psikologis yang paling memiliki hubungan terhadap signifikansi korelasi antar variabel. Pada dimensi otonomi, hasil koefisien korelasi ( $r$  hitung) antara dimensi otonomi dengan PIU yaitu 0,284 dan nilai  $p=0,004$  ( $p<0,05$ ). Jika  $r$  hitung  $> r$  tabel, maka terdapat hubungan antara dimensi otonomi dengan PIU.

Tabel 4.10. Korelasi Skor Dimensi Otonomi dengan PIU

		PIU	AU		PIU	AU
<b>Pearson Correlation</b>	<b>PIU</b>	1	0,284	<b>AU</b>	0,284	1
<b>Sig.</b>			0,004		0,004	
<b>N</b>		99	99		99	99

Pada dimensi penguasaan lingkungan, hasil koefisien korelasi ( $r$  hitung) dengan PIU yaitu 0,245 dan nilai  $p=0,015$  ( $p<0,05$ ). Maka terdapat hubungan antara dimensi penguasaan lingkungan dengan PIU.

Tabel 4.11. Korelasi Skor Dimensi Penguasaan Lingkungan dengan PIU

		PIU	EM		PIU	EM
<b>Pearson Correlation</b>	<b>PIU</b>	1	0,245	<b>EM</b>	0,245	1
<b>Sig.</b>			0,015		0,015	
<b>N</b>		99	99		99	99

Pada dimensi pertumbuhan diri, hasil koefisien korelasi ( $r$  hitung) dengan PIU yaitu 0,493 dan nilai  $p=0,000$  ( $p<0,05$ ). Maka terdapat hubungan antara dimensi pertumbuhan diri dengan PIU.

Tabel 4.12. Korelasi Skor Dimensi Pertumbuhan Diri dengan PIU

		PIU	PG		PIU	PG
<b>Pearson Correlation</b>	<b>PIU</b>	1	0,493	<b>PG</b>	0,493	1
<b>Sig.</b>			0,000		0,000	
<b>N</b>		99	99		99	99

Pada dimensi hubungan positif dengan orang lain, hasil koefisien korelasi ( $r$  hitung) dengan PIU yaitu 0,381 dan nilai  $p=0,000$  ( $p<0,05$ ). Maka terdapat hubungan antara dimensi hubungan positif dengan orang lain dengan PIU.



Tabel 4.13. Korelasi Skor Dimensi Hubungan Positif dengan Orang Lain dengan PIU

		PIU	PR		PIU	PR
<b>Pearson Correlation</b>	<b>PIU</b>	1	0,381	<b>PR</b>	0,381	1
<b>Sig.</b>			0,000		0,000	
<b>N</b>		99	99		99	99

Pada dimensi tujuan hidup, hasil koefisien korelasi ( $r$  hitung) dengan PIU yaitu 0,354 dan nilai  $p=0,000$  ( $p<0,05$ ). Maka terdapat hubungan antara dimensi penerimaan diri dengan PIU.

Tabel 4.14. Korelasi Skor Dimensi Tujuan Hidup dengan PIU

		PIU	PWB		PIU	PL
<b>Pearson Correlation</b>	<b>PIU</b>	1	0,354	<b>PL</b>	0,354	1
<b>Sig.</b>			0,000		0,000	
<b>N</b>		99	99		99	99

Pada dimensi penerimaan diri, hasil koefisien korelasi ( $r$  hitung) dengan PIU yaitu 0,208 dan nilai  $p=0,039$  ( $p<0,05$ ). Maka terdapat hubungan antara dimensi penerimaan diri dengan PIU.

Tabel 4.15. Korelasi Skor Dimensi Penerimaan Diri dengan PIU

		PIU	SA		PIU	SA
<b>Pearson Correlation</b>	<b>PIU</b>	1	0,208	<b>SA</b>	0,208	1
<b>Sig.</b>			0,039		0,039	
<b>N</b>		99	99		99	99

Dengan demikian, kesimpulan yang dapat diketahui dari hasil uji korelasi antara variabel kesejahteraan psikologis dengan PIU dan antara dimensi-dimensi kesejahteraan psikologis dengan PIU yaitu terdapat hubungan antara kesejahteraan psikologis dengan PIU. Maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima.

#### 4.4. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan antara kesejahteraan psikologis dengan *problematic internet use* pada remaja. Berdasarkan hasil statistika uji hipotesis, diketahui bahwa terdapat hubungan antara kesejahteraan psikologis dengan *problematic internet use* pada remaja. Begitu juga dengan

dimensi-dimensi kesejahteraan yang memiliki hubungan dengan *problematic internet use*. Asumsi penelitian ini adalah adanya hubungan negatif antara kesejahteraan psikologis dengan *problematic internet use*, yaitu jika tingkat kesejahteraan psikologis individu tinggi maka tingkat *problematic internet use* individu akan rendah, begitu juga sebaliknya. Namun, hasil yang didapatkan menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara kesejahteraan psikologis dengan *problematic internet use* yaitu semakin tinggi kesejahteraan psikologis maka semakin tinggi juga penggunaan internet pada individu. Hasil korelasi dari dimensi-dimensi kesejahteraan psikologis juga memiliki hubungan yang positif dengan PIU. Pada dimensi otonomi hubungan yang ditemukan positif lemah, begitu juga pada dimensi penguasaan lingkungan, hubungan positif dengan orang lain, tujuan hidup, dan penerimaan diri. Sedangkan pada dimensi pertumbuhan diri hubungannya positif sedang. Hal ini menunjukkan bahwa adanya rasa ingin mengembangkan diri dan peningkatan diri berkelanjutan pada individu memiliki hubungan yang cukup kuat dengan skor PIU yang tinggi pada individu. Berbeda dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Pal (2017) yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *problematic internet use* dan kesejahteraan psikologis remaja di Swedia, bahwa ditemukan adanya korelasi yang kuat pada dimensi otonomi, penguasaan lingkungan, hubungan positif dengan orang lain, dan penerimaan diri, sedangkan korelasi yang kecil terdapat pada dimensi pertumbuhan diri dan tujuan hidup. Ia mengatakan bahwa korelasi yang terjadi antara dimensi pertumbuhan diri dan tujuan hidup dengan PIU menunjukkan tingginya tingkat rasa ingin tahu dan minat pada individu. Hasil arah hubungan positif kemungkinan diakibatkan oleh beberapa faktor. Pertama, faktor waktu penggunaan internet yang dapat menggantikan waktu dalam berkomunikasi. Beberapa peneliti mengklaim bahwa waktu yang digunakan dalam menggunakan media tertentu dapat menggantikan waktu yang digunakan dalam menggunakan media lain. Dalam hal ini yaitu interaksi daring dengan demikian menggantikan interaksi tatap muka, dan jika penggunaan internet dilakukan secara negatif maka dapat juga memengaruhi kesejahteraan psikologis (Lee, 2009; Shklovski, Kraut, & Rainie, 2004 dalam Huang, 2012). Kedua, faktor penggunaan media sosial atau internet sebagai cara alternatif dalam berkomunikasi, bahwa penggunaan media tertentu dapat

memfasilitasi penggunaan yang lain (Lee, 2009; Shklovski, Kraut, & Rainie, 2004 dalam Huang, 2012). Misalnya, penggunaan internet dalam berkomunikasi dapat meningkatkan interaksi sosial dan individu masih dapat membangun hubungan yang positif walaupun tidak secara langsung atau bertatap muka dengan demikian juga dapat berpengaruh pada tingkat kesejahteraan psikologis.

Dua kemajuan dalam penggunaan internet penting untuk kita pahami tentang bagaimana sifat hubungan secara daring dan bagaimana pertukaran sosial (*social exchanges*) terjadi. Pertama, teknologi baru telah dikembangkan untuk lebih memudahkan interaksi secara daring antara individu. Salah satu fitur tersebut, pesan instan (*Instant Messenger*), yang memungkinkan pengguna untuk mendapat informasi secara daring dari orang lain dan mengobrol dengan mereka melalui jendela teks pada layar telepon atau komputer mereka seperti bergaul secara tatap muka dan berbicara di telepon. Kedua, dengan lebih banyak remaja yang mengakses internet dari rumah, maka mereka semakin cenderung menemukan teman dekat mereka secara daring daripada secara langsung. Jadi, internet sekarang dapat menjadi ruang di mana remaja dapat berinteraksi dengan teman-temannya dan orang asing yang jauh, dan juga menjadi media tambahan untuk berkomunikasi dengan teman “*offline*” mereka (Gross, Juvonen, dan Gable, 2002).

#### **4.5. Keterbatasan Penelitian**

Keterbatasan penelitian ada pada proses pengambilan data sampling. Pengambilan data sampling dilakukan melalui *Google Form* yang mengakibatkan peneliti tidak dapat melihat secara langsung proses pengisian kuesioner yang dilakukan responden. Hal tersebut juga berpengaruh pada persebaran kuesioner kepada populasi sampel. Selain itu, pada alat ukur penelitian. GPIUS 2 tidak dapat secara tepat menjadi alat ukur dalam penelitian ini karena belum ada kesesuaian dari tujuan pengukuran GPIUS 2 terhadap penggunaan internet pada masa kini, sehingga GPIUS 2 tidak dapat menggambarkan secara baik bagaimana *problematic internet use* pada remaja dalam penelitian ini. Dengan demikian, sebaiknya penentuan alat ukur perlu diperhatikan dan disesuaikan dengan zaman yang telah berkembang saat ini dan lebih baik jika menggunakan alat ukur terkini.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN**

#### **5.1. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil uji hipotesis statistik dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara kesejahteraan psikologis dengan *problematic internet use* pada remaja. Demikian juga dengan dimensi kesejahteraan psikologis yaitu dimensi otonomi, penguasaan lingkungan, pertumbuhan diri, hubungan positif dengan orang lain, dan penerimaan diri yang memiliki hubungan signifikan dengan *problematic internet use*.

#### **5.2. Implikasi**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dapat diketahui bahwa terdapat hubungan antara kesejahteraan psikologis dengan *problematic internet use* pada remaja. Faktor lain yang dapat diperhatikan bahwa saat ini penggunaan internet merupakan hal yang menjadi kebutuhan. Perilaku dalam penggunaan internet saat ini banyak memberikan keuntungan khususnya dalam hubungan antara individu dengan individu lainnya terlepas dari bagaimana mereka melakukan komunikasi, yaitu secara tatap muka atau melalui media sosial atau internet. Perubahan dari fungsi internet yang menjadi salah satu faktor dalam perkembangan komunikasi antara individu termasuk pada tingkat penggunaan internet.

#### **5.3. Saran**

Untuk remaja yang menggunakan internet disarankan lebih memperhatikan tujuan dalam pemakaian dan perlu menentukan batasan dalam penggunaan internet, seperti menentukan banyaknya dan lamanya penggunaan. Kesadaran diri terhadap dampak penggunaan internet yang berlebih, entah dampak fisik atau psikologis, bisa menjadi cara dalam mengontrol dan menentukan penggunaan internet.

Untuk peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian terhadap kesejahteraan psikologis dan *problematic internet use* disarankan untuk

menambahkan variabel moderator seperti variabel dukungan sosial, lamanya waktu yang digunakan, frekuensi pemakaian internet, kegiatan spesifik yang dilakukan saat daring, usia, tingkat pendidikan, latar belakang budaya, dan pola asuh orang tua. Penting juga untuk diperhatikan penentuan karakteristik sampel atau responden pada penelitian karena dapat memperuncing karakteristik penggambaran sampel dan mempengaruhi hasil penelitian. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian juga harus ditentukan sesuai dengan alat ukur terbaru sehingga dapat dengan baik mengukur variabel penelitian.

## DAFTAR PUSTAKA

- Andangsari, E. W., Gumilar, I., & Godwin, R. (2013). Social networking sites uses and psychological attachment need among Indonesian young adults population. *Int'l J. Soc. Sci. Stud.*, 1, 133.
- Agarwal, V., & Kar, A. K. (2015). Technology addiction in adolescents. *Journal of Indian Association for Child and Adolescent Mental Health*, 11(3), 170-174
- Agusti, R. D. C. W., & Leonardi, T. (2015). Hubungan antara kesepian dengan Problematic Internet Use pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 4(1), 9-13.
- Amichai-Hamburger, Y., & Barak, A. (2009). Internet and well-being. In Y. Amichai-Hamburger (Ed.), *Technology and psychological well-being* (pp. 34-76). New York, NY, US: Cambridge University Press. doi: 10.1017/CBO9780511635373.003
- Anderson, M., & Jiang, J. (2018). Teens, social media & technology 2018. Pew Research Center, 31, 2018.
- Azwar, S. (2009). Sikap Manusia dan Teori Pengukurannya. Edisi ke-2. Jakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2012). Reliabilitas dan Validitas edisi 4. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Cao, H., Sun, Y., Wan, Y., Hao, J., & Tao, F. (2011). Problematic Internet use in Chinese adolescents and its relation to psychosomatic symptoms and life satisfaction. *BMC public health*, 11(1), 802.
- Caplan, S. E. (2003). Preference for Online Social Interaction: A Theory of Problematic Internet Use and Psychosocial Well-Being. *Communication Research*, 30(6), 625–648. <https://doi.org/10.1177/0093650203257842>
- Caplan, S. E. (2010). Theory and measurement of generalized problematic Internet use: A two-step approach. *Computers in Human Behavior*, 26(5), 1089-1097.

- Cardak, M. (2013). Psychological well-being and Internet addiction among university students. *Turkish Online Journal of Educational Technology-TOJET*, 12(3), 134-141.
- Casale, S., Primi, C., & Fioravanti, G. (2015). 14. Generalized Problematic Internet Use Scale 2: update on the psychometric properties among Italian young adults. *In The Psychology of Social Networking*, 2, hlm 202-216).
- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in human behavior*, 17(2), 187-195. doi: 10.1002/embr.201338222
- Gross, E. F., Juvonen, J., & Gable, S. L. (2002). Internet use and well-being in adolescence. *Journal of social issues*, 58(1), 75-90.
- Huang, C. (2010). Internet use and psychological well-being: A meta-analysis. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 13(3), hlm 241-249. doi: 10.1089=cyber.2009.0217
- Huang, C. (2012). Internet use and psychological well-being. *Encyclopedia of Cyber Behavior*, 3, 302-314. doi: 10.4018/978-1-4666-0315-8.ch026
- Huppert, F. A. (2009). Psychological well-being: Evidence regarding its causes and consequences. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1(2), 137-164.
- Hurlock, E. B. (2003). Psikologi Remaja. Jakarta : Penerbit Grafindo Jakarta Imran, 2011. Permasalahan Seksual Pada Remaja. Bandung : PT. Rosdakarya
- Hurlock, E. B. (1990). Psikologi Perkembangan Edisi 5. Jakarta: Erlangga.
- Kahfi, Z. U. (2014). Hubungan antara problematic internet use (piu) dan kesepian pada remaja pengguna facebook di Jakarta.
- Kim, J., LaRose, R., & Peng, W. (2009). Loneliness as the Cause and the Effect of Problematic Internet Use: The Relationship between Internet Use and Psychological Well-Being. *Cyberpsychology & Behavior: The Impact of*

- The Internet, Multimedia and Virtual Reality on Behavior and Society*, 12(4), hlm 451-455. doi: 10.1089=cpb.2008.0327
- Mei, S., Yau, Y. H., Chai, J., Guo, J., & Potenza, M. N. (2016). Problematic Internet use, well-being, self-esteem and self-control: Data from a high-school survey in China. *Addictive behaviors*, 61, 74-79.
- Monks, F. J. (2009). Tahap Perkembangan Masa Remaja. Medical Journal New Jersey Muagman, 1980. Defenisi Remaja. Jakarta : Penerbit Grafindo Jakarta
- Odacı, H., & Kalkan, M. (2010). Problematic Internet use, loneliness and dating anxiety among young adult university students. *Computers & Education*, 55(3), 1091-1097.
- Pal, D. (2017). Relationship between problematic internet use and psychological well-being among adolescents in Sweden.
- Papalia, D. E., Old, S. W., & Feldman, R. D. (2008). Human development (psikologi perkembangan). Jakarta: kencana.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual review of psychology*, 52(1), 141-166.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 57(6), 1069.
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current directions in psychological science*, 4(4), 99-104.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1996). Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and psychosomatics*, 65(1), 14-23.
- Sarwono, S. W. (2004). Psikologi Remaja-Ed. Rev., Cet, 8.



- Sharma, A., & Sharma, R. (2018). Internet addiction and psychological well-being among college students: A cross-sectional study from Central India. *J Family Med Prim Care*, 7:147-51.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Tafur, S. P. (2018). How technology use affects teens' mental health — and how schools are trying to help. Diperoleh 25 April 2019, dari [https://www.theadvocate.com/gambit/new\\_orleans/lifestyle/kids/article\\_b00bcfd2-b1fb-11e8-aaad-03e3850dc2df.html](https://www.theadvocate.com/gambit/new_orleans/lifestyle/kids/article_b00bcfd2-b1fb-11e8-aaad-03e3850dc2df.html)
- Wallace, P. (2014). Internet addiction disorder and youth. *EMBO Rep.* 15, 12–16.
- Wong, T. Y., Yuen, K. S. L., & Li, W. O. (2015). A basic need theory approach to problematic Internet use and the mediating effect of psychological distress. *Frontiers in Psychology*. 5, hlm 1-10. doi: 10.3389/fpsyg.2014.01562
- Xu, Q., Wan, Y., Zhang, Y., Liu, Y., & Sun, Y. (2011, May). Notice of Retraction Internet usage and teens' psychological well-being in China. In *2011 International Conference on E-Business and E-Government (ICEE)* (pp. 1-4). IEEE.
- Young, K. S. (1997). What makes the Internet addictive: Potential explanations for pathological Internet use. In *105th annual conference of the American Psychological Association*, 15, hlm. 12-30.
- Young, K. S., & Abreu, C. N. (2011). *A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment*. New Jersey: John Wiley & Son, Inc.
- Young, K. S., & Rogers, R. C. (1998). The relationship between depression and Internet addiction. *Cyberpsychology & behavior*, 1(1), 25-28.

## LAMPIRAN

### 1. Hasil Analisis Statistik SPSS Uji Validitas dan Reliabilitas

#### Skala GPIUS 2

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.851	15

Item Statistics			
	Mean	Std. Deviation	N
i1	3.26	1.298	99
i2	2.71	1.189	99
i3	2.70	1.199	99
i4	4.14	1.498	99
i5	3.83	1.559	99
i6	3.96	1.564	99
i7	3.47	1.587	99
i8	3.44	1.430	99
i9	3.06	1.504	99
i10	3.59	1.505	99
i11	3.01	1.403	99
i12	3.54	1.534	99
i13	3.05	1.541	99
i14	2.67	1.400	99
i15	2.75	1.501	99

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
i1	45.91	137.308	.483	.842
i2	46.46	141.108	.396	.846
i3	46.47	142.619	.337	.849
i4	45.03	135.866	.446	.844
i5	45.34	132.595	.520	.840
i6	45.21	133.577	.489	.841

i7	45.70	129.377	.604	.834
i8	45.73	133.282	.556	.838
i9	46.11	132.549	.545	.838
i10	45.59	136.470	.425	.845
i11	46.16	131.933	.614	.835
i12	45.64	129.928	.612	.834
i13	46.12	142.169	.249	.855
i14	46.51	137.538	.432	.844
i15	46.42	133.369	.521	.839

Scale Statistics			
Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
49.17	153.695	12.397	15

### Skala SPWB

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.792	38

Scale Statistics			
Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
147.48	282.844	16.818	38

Item Statistics			
	Mean	Std. Deviation	N
i1	4.19	.976	99
i2	4.27	1.331	99
i3	4.17	1.134	99
i4	1.69	.911	99
i5	1.95	1.082	99
i6	3.16	1.476	99
i7	3.80	1.443	99
i8	2.70	1.439	99
i9	2.14	1.333	99
i10	4.58	1.278	99
i11	3.79	1.637	99
i12	4.10	1.495	99

i13	3.12	1.445	99
i14	4.54	1.312	99
i15	5.17	.937	99
i16	4.41	1.407	99
i17	4.26	1.103	99
i18	4.81	.986	99
i19	3.60	1.558	99
i20	3.80	1.309	99
i21	4.57	1.071	99
i22	2.95	1.312	99
i23	4.33	1.629	99
i24	4.01	1.216	99
i25	4.49	1.137	99
i26	3.80	1.355	99
i27	4.96	1.039	99
i28	3.82	1.335	99
i29	4.05	1.304	99
i30	4.57	1.197	99
i31	3.95	1.466	99
i32	4.23	1.211	99
i33	3.83	1.348	99
i34	2.85	1.365	99
i35	4.89	1.261	99
i36	3.57	1.617	99
i37	4.68	1.105	99
i38	3.71	1.534	99

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
i1	143.29	277.597	.132	.791
i2	143.21	272.026	.206	.789
i3	143.31	274.972	.175	.790
i4	145.80	278.244	.124	.791
i5	145.54	275.823	.163	.790
i6	144.32	272.364	.170	.791
i7	143.69	263.299	.373	.783
i8	144.79	259.985	.448	.780

i9	145.34	272.595	.193	.790
i10	142.91	269.124	.288	.786
i11	143.70	263.662	.310	.785
i12	143.38	273.300	.148	.792
i13	144.36	269.744	.232	.789
i14	142.95	267.640	.314	.785
i15	142.31	279.993	.063	.793
i16	143.07	266.475	.313	.785
i17	143.22	262.991	.521	.779
i18	142.68	273.405	.260	.788
i19	143.89	271.977	.164	.792
i20	143.69	275.136	.138	.792
i21	142.92	266.177	.444	.782
i22	144.54	271.782	.216	.789
i23	143.15	257.660	.431	.780
i24	143.47	268.925	.312	.786
i25	142.99	270.622	.292	.786
i26	143.69	267.483	.305	.786
i27	142.53	279.272	.072	.793
i28	143.67	277.163	.088	.794
i29	143.43	266.105	.353	.784
i30	142.92	269.402	.306	.786
i31	143.54	256.496	.515	.776
i32	143.25	268.599	.322	.785
i33	143.66	261.983	.436	.780
i34	144.64	268.805	.272	.787
i35	142.60	273.325	.190	.790
i36	143.92	260.238	.383	.782
i37	142.81	271.238	.285	.787
i38	143.78	271.624	.175	.791

## Validitas dan Reliabilitas Dimensi Kesejahteraan Psikologis

### Dimensi Otonomi

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.354	9

Scale Statistics			
Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
37.12	22.944	4.790	9

Item Statistics			
	Mean	Std. Deviation	N
i2	4.27	1.331	99
i8	3.80	1.443	99
i20	4.41	1.407	99
i32	4.01	1.216	99
i50	4.68	1.105	99
i14	4.10	1.495	99
i26	3.80	1.309	99
i38	3.82	1.335	99
i44	4.23	1.211	99

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
i2	32.85	21.865	-.056	.413
i8	33.32	19.058	.143	.324
i20	32.71	18.515	.202	.294
i32	33.11	18.610	.272	.268
i50	32.44	19.576	.220	.296
i14	33.02	20.244	.035	.381
i26	33.32	20.996	.020	.380
i38	33.30	18.744	.209	.292
i44	32.89	18.732	.262	.273

### Dimensi Penguasaan Lingkungan

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.617	6

Item Statistics			
	Mean	Std. Deviation	N
i3	4.17	1.134	99
i21	4.26	1.103	99
i33	4.49	1.137	99
i39	4.05	1.304	99
i51	3.71	1.534	99
i45	3.83	1.348	99

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
i3	20.34	15.901	.298	.591
i21	20.25	13.007	.712	.438
i33	20.02	14.408	.485	.524
i39	20.46	12.680	.592	.465
i51	20.81	14.218	.287	.607
i45	20.69	18.993	-.079	.733

Scale Statistics			
Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
24.52	19.885	4.459	6

### Dimensi Pertumbuhan Diri

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.553	5

Item Statistics			
	Mean	Std. Deviation	N
i4	1.69	.911	99
i10	2.70	1.439	99
i28	4.57	1.071	99
i34	3.80	1.355	99
i46	2.85	1.365	99

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
i4	13.91	11.573	.241	.536
i10	12.90	7.684	.519	.348
i28	11.03	12.540	.028	.631
i34	11.80	9.081	.365	.465
i46	12.75	8.558	.435	.417

Scale Statistics			
Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
15.60	13.896	3.728	5



### Dimensi Hubungan Positif dengan Orang Lain

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.550	6

Item Statistics			
	Mean	Std. Deviation	N
i1	4.19	.976	99
i13	3.79	1.637	99
i19	5.17	.937	99
i25	3.60	1.558	99
i31	4.33	1.629	99
i43	3.95	1.466	99

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
i1	20.84	21.484	-.083	.622
i13	21.24	13.981	.410	.440
i19	19.86	21.245	-.051	.611
i25	21.43	14.962	.356	.472
i31	20.70	12.377	.581	.332
i43	21.08	14.422	.459	.419

Scale Statistics			
Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
25.03	21.683	4.656	6

### Dimensi Tujuan Hidup

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.051	6

Item Statistics			
	Mean	Std. Deviation	N
i5	1.95	1.082	99
i35	4.96	1.039	99
i47	4.89	1.261	99
i29	2.95	1.312	99
i11	2.14	1.333	99
i17	3.12	1.445	99

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
i5	18.06	8.200	.077	-.008 <sup>a</sup>
i35	15.05	10.355	-.237	.243
i47	15.12	10.414	-.265	.309
i29	17.06	7.486	.089	-.036 <sup>a</sup>
i11	17.87	6.442	.241	-.234 <sup>a</sup>
i17	16.89	5.916	.262	-.300 <sup>a</sup>

Scale Statistics			
Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
20.01	9.847	3.138	6

**Dimensi Penerimaan Diri**

<b>Reliability Statistics</b>	
Cronbach's Alpha	N of Items
.438	6

<b>Scale Statistics</b>			
Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
25.21	16.618	4.076	6

<b>Item Statistics</b>			
	Mean	Std. Deviation	N
i6	3.16	1.476	99
i12	4.58	1.278	99
i18	4.54	1.312	99
i24	4.81	.986	99
i42	4.57	1.197	99
i48	3.57	1.617	99

<b>Item-Total Statistics</b>				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
i6	22.05	12.661	.169	.423
i12	20.64	12.111	.323	.329
i18	20.68	14.731	.016	.501
i24	20.40	13.121	.353	.337
i42	20.65	13.700	.168	.418
i48	21.65	10.700	.312	.323

## 2. Hasil Analisis Pengujian Asumsi Penelitian

### Uji Normalitas dengan *Chi-Square test*

Test Statistics		
	piu	pwb
Chi-Square	31.737 <sup>a</sup>	41.848 <sup>b</sup>
df	42	55
Asymp. Sig.	.875	.904
a. 43 cells (100.0%) have expected frequencies less than 5. The minimum expected cell frequency is 2.3.		
b. 56 cells (100.0%) have expected frequencies less than 5. The minimum expected cell frequency is 1.8.		

### Uji Linearitas

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
totalpiu * totalpwb	Between Groups	(Combined)	9235.414	55	167.917	1.239	.234
		Linearity	3429.370	1	3429.370	25.308	.000
		Deviation from Linearity	5806.044	54	107.519	.793	.791
	Within Groups		5826.667	43	135.504		
	Total		15062.081	98			

### Uji Korelasi *Pearson Product Moment* Kesejahteraan Psikologis dengan PIU

Correlations			
		totalpiu	totalpwb
totalpiu	Pearson Correlation	1	.477**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	99	99

totalpwb	Pearson Correlation	.477**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	99	99
**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).			

### Uji Korelasi *Pearson Product Moment* Dimensi Kesejahteraan Psikologis dengan PIU

#### Dimensi Otonomi

Correlations			
		totalpiu	totalAU
totalpiu	Pearson Correlation	1	.284**
	Sig. (2-tailed)		.004
	N	99	99
totalAU	Pearson Correlation	.284**	1
	Sig. (2-tailed)	.004	
	N	99	99
**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).			

#### Dimensi Penguasaan Lingkungan

Correlations			
		totalpiu	totalEM
totalpiu	Pearson Correlation	1	.245*
	Sig. (2-tailed)		.015
	N	99	99
totalEM	Pearson Correlation	.245*	1
	Sig. (2-tailed)	.015	
	N	99	99
*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).			

### Dimensi Pertumbuhan Diri

Correlations			
		totalpiu	totalPG
totalpiu	Pearson Correlation	1	.493**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	99	99
totalPG	Pearson Correlation	.493**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	99	99
**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).			

### Dimensi Hubungan Positif dengan Orang Lain

Correlations			
		totalpiu	totalPR
totalpiu	Pearson Correlation	1	.381**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	99	99
totalPR	Pearson Correlation	.381**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	99	99
**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).			

### Dimensi Tujuan Hidup

Correlations			
		totalpiu	totalPI
totalpiu	Pearson Correlation	1	.354**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	99	99
totalPI	Pearson Correlation	.354**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	99	99
**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).			

### Dimensi Penerimaan Diri

Correlations			
		totalpiu	totalSA
totalpiu	Pearson Correlation	1	.208*
	Sig. (2-tailed)		.039
	N	99	99
totalSA	Pearson Correlation	.208*	1
	Sig. (2-tailed)	.039	
	N	99	99
*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).			

### 3. Contoh Instrumen Skala Penelitian

*Generalized Problematic Internet Use 2*

No	Pernyataan	STS	TS	ATS	AS	S	SS
1.	Interaksi sosial secara <i>daring/online</i> lebih nyaman bagi saya, dibanding interaksi secara langsung.						
2.	Saya lebih memilih berkomunikasi dengan orang secara <i>daring/online</i> daripada secara bertatap muka.						
3.	Saya lebih memilih berinteraksi sosial secara <i>daring/online</i> daripada komunikasi secara langsung.						
4.	Saya menggunakan internet untuk membuat diri saya merasa lebih baik ketika saya sedang merasa sedih.						
5.	Saya menggunakan internet untuk berbicara dengan orang lain ketika saya merasa terisolasi.						
6.	Saya menggunakan internet untuk membuat diri saya merasa lebih baik ketika saya merasa kecewa.						
7.	Ketika saya tidak terkoneksi secara <i>daring/online</i> selama beberapa waktu, saya terus-menerus memikirkan untuk terhubung secara <i>daring/online</i> .						
8.	Saya memiliki kesulitan dalam mengendalikan banyaknya waktu yang saya gunakan untuk terhubung secara <i>daring/online</i> .						
9.	Saya akan merasa tersesat jika saya tidak bisa terhubung dengan internet/ <i>daring</i> .						
10.	Saya menemukan kesulitan untuk mengontrol penggunaan internet saya.						
11.	Saya berpikir secara obsesif / secara terus-menerus tentang melakukan aktivitas <i>daring/online</i> saat saya sedang tidak terhubung dalam jaringan internet ( <i>offline</i> ).						
12.	Ketika sedang tidak terhubung dalam jaringan internet ( <i>offline</i> ), saya memiliki kesulitan dalam mencoba menahan keinginan untuk terhubung secara <i>daring/online</i> .						
13.	Saya melewatkan keterlibatan atau aktivitas sosial karena penggunaan internet saya.						



***Scale of Psychological Well-Being***

No.	Pernyataan	STS	TS	ATS	AS	S	SS
1.	Kebanyakan orang melihat saya sebagai orang yang penuh cinta dan kasih sayang.	1	2	3	4	5	6
2.	Saya tidak takut untuk menyuarakan pendapat saya, bahkan ketika hal tersebut berlawanan dengan pendapat kebanyakan orang.	1	2	3	4	5	6
3.	Biasanya, saya merasa memegang kendali /bertanggung jawab atas situasi di tempat saya tinggal.	1	2	3	4	5	6
4.	Saya tidak tertarik pada aktivitas yang akan memperluas wawasan saya.	1	2	3	4	5	6
5.	Saya menjalani kehidupan sehari-hari dan tidak terlalu memikirkan masa depan.	1	2	3	4	5	6
6.	Ketika saya melihat kisah hidup saya, saya puas dengan segala sesuatu yang telah terjadi.	1	2	3	4	5	6
7.	Keputusan saya biasanya tidak dipengaruhi oleh apa yang orang lain lakukan.	1	2	3	4	5	6
8.	Saya tidak mau mencoba cara baru dalam melakukan banyak hal – hidup saya baik-baik saja.	1	2	3	4	5	6
9.	Saya cenderung fokus pada masa sekarang, karena masa depan selalu membawa masalah.	1	2	3	4	5	6
10.	Biasanya saya merasa percaya diri dan positif terhadap diri saya sendiri.	1	2	3	4	5	6

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP

### A. DATA PRIBADI

Nama	: Retno Adinda Putri	
Tempat, Tanggal Lahir	: Jakarta, 28 Maret 1997	
Jenis Kelamin	: Perempuan	
Status Perkawinan	: Belum Menikah	
Agama	: Islam	
Kewarganegaraan	: Indonesia	
Nama Ayah	: (Alm.) Chalid	
Nama Ibu	: Dian Damayanti	
Anak ke	: 3 dari 4	
Alamat	: Pengukiran II No. 40-A RT.008/RW.03, Kel. Pekojan, Kec, Tambora, Jakarta Barat 11240	
Nomor Telepon	: 083871761928	
E-mail	: Retnoadputri@gmail.com	

### B. PENDIDIKAN FORMAL

2015 – 2019 : Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Jakarta

2012 – 2015 : SMA Negeri 17 Jakarta

2009 – 2012 : SMP Negeri 63 Jakarta

2003 – 2009 : SD Negeri Tambora 01 Pagi

### C. PENGALAMAN MAGANG

2018 – Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI)

### D. HOBI

Membaca karya fiksi, menulis puisi, dan memelihara kucing.